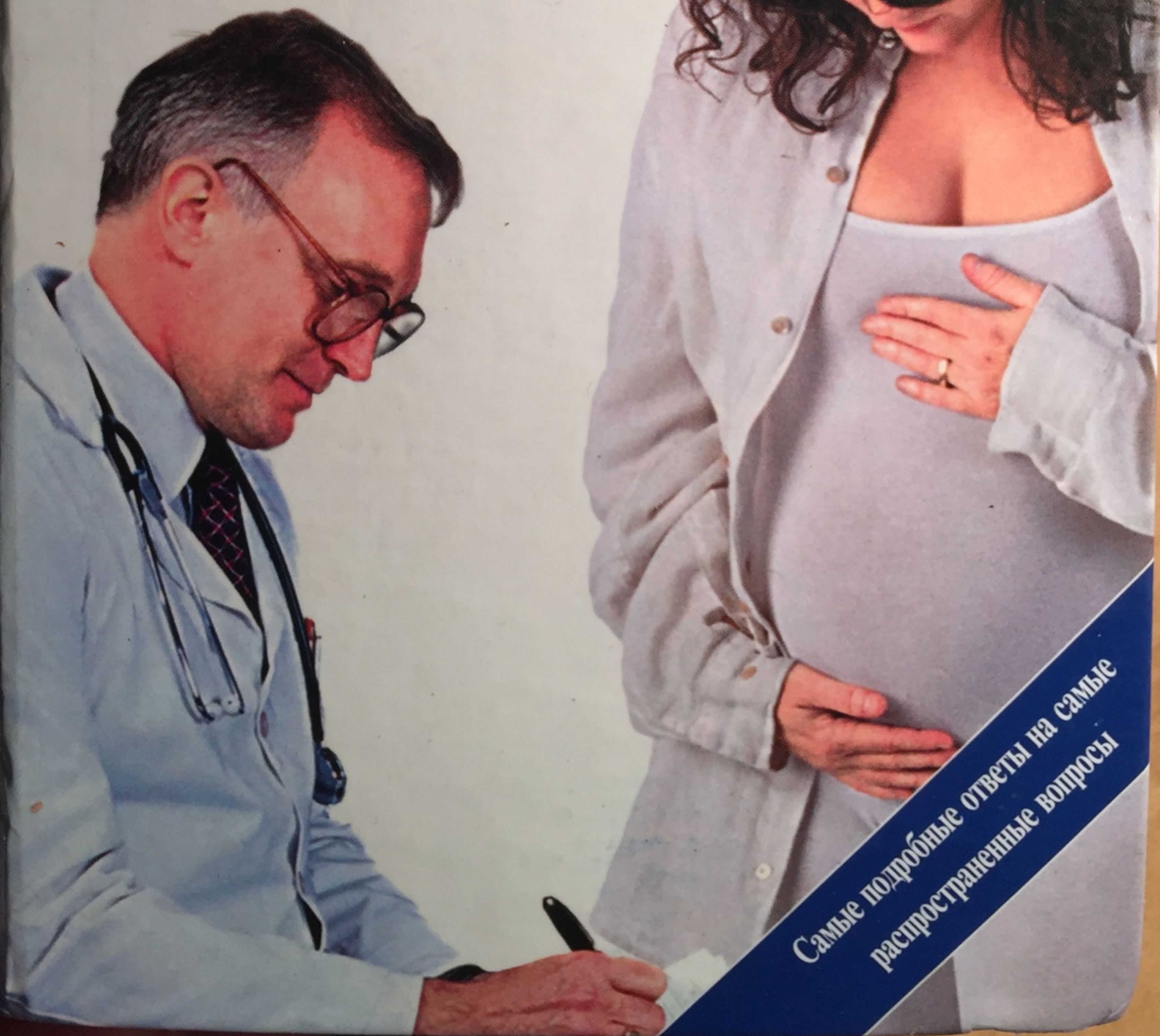


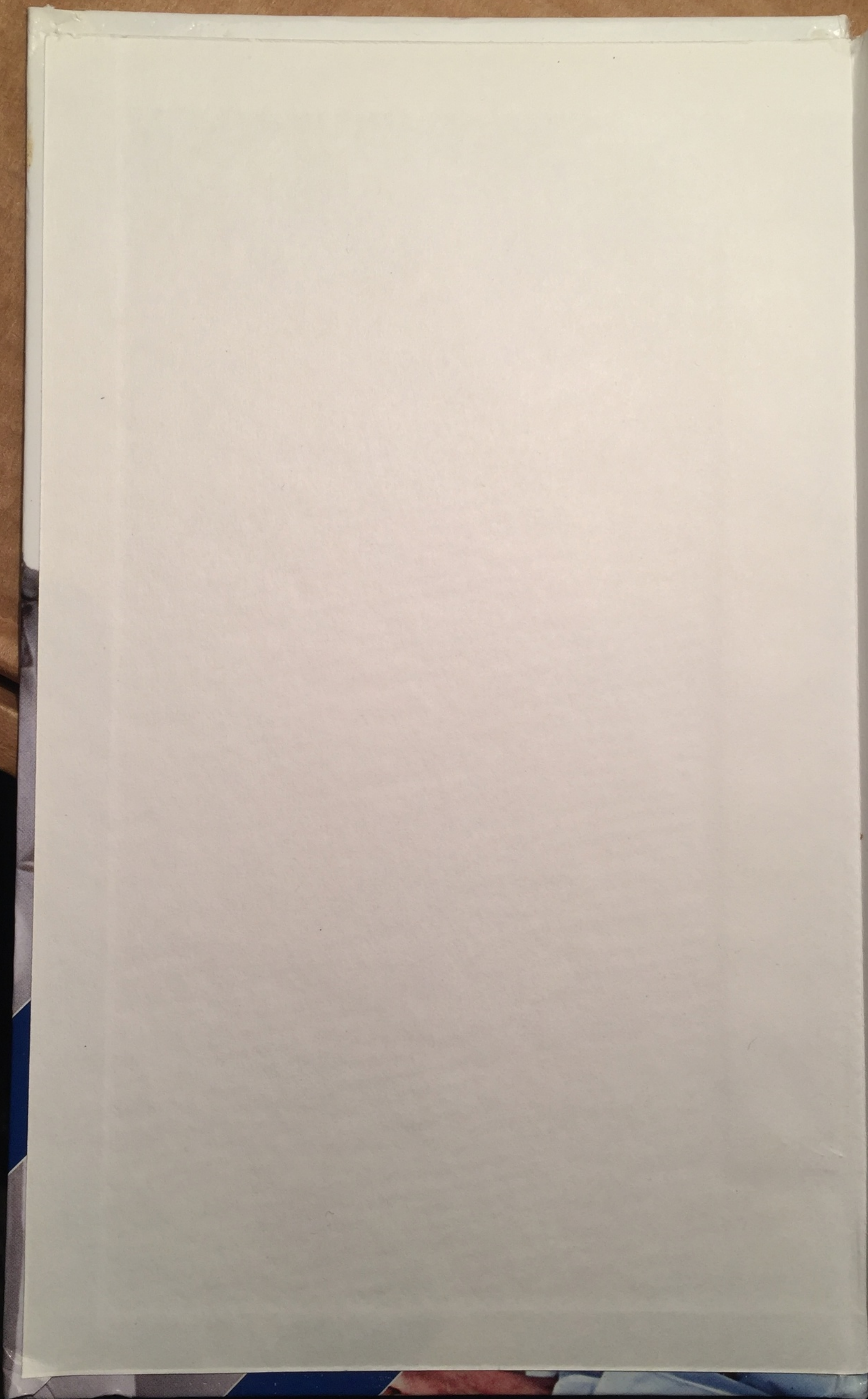
Настольная книга для родителей

ВСЁ ^{Тэйд} КЕРТИС О БЕРЕМЕННОСТИ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ



Самые подробные ответы на самые
распространенные вопросы





Glade
B. Curtis

Your pregnancy
Questions
and answers

Глэйд
KE

Вс

о б

В В

И О

Самые
ответ
распр
вопро

МОСКВА
ЭКСМ
2005

Глэйд

КЕРТИС

Всё

о беременности

в вопросах

и ответах

**Самые подробные
ответы на самые
распространенные
вопросы**

МОСКВА

ЭКСМО

2005

ББК 57.16
К 36

Glade B. CURTIS
YOUR PREGNANCY QUESTIONS AND ANSWERS

Перевод с английского *Т. Чернышевой*

Оформление художника *С. Ляха*

К 36 **Кертис Г.**
Все о беременности день за днем в вопросах и ответах. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 416 с., илл.

ISBN 5-04-010415-4

По роду своей деятельности автору книги Глэйд Куртису — известному американскому акушеру-гинекологу — ежедневно приходится отвечать на самые разнообразные и многочисленные вопросы о протекании беременности, родах и послеродовом уходе, которые волнуют каждую женщину, когда она ожидает ребенка. Ответы на самые распространенные из них он собрал в этой книге, и из нее вы узнаете: как справиться с токсикозом и превышением веса? Как проводят внутриутробное обследование плода? Как протекают роды? Как кормить новорожденного? Какие физические упражнения полезны после родов? Воспользовавшись этим практическим пособием, вы сможете избежать многих проблем и с легким сердцем преодолеть путь длиной в 9 месяцев.

ББК 57.16

© Glade B. Curtis, Judith Schuler, 1995
© Перевод. ИД «ВЕСЬ», 2000
© Издание на русском языке.
ООО «Издательство «Эксмо», 2002
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2002

ISBN 5-04-010415-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

Посвящение	5
Читателям этой книги	6

Часть первая ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ

Глава 1. Подготовка к беременности	9
Организм беременной женщины	12
Контрацепция	16
Беременность и здоровье	16
Нужно ли консультироваться у врача-генетика?	23
Возраст и беременность	24
Питание перед беременностью	25
Физические упражнения перед беременностью	26
Допинги во время беременности	28
Работа и беременность	29
Венерические болезни	29

Часть вторая БЕРЕМЕННОСТЬ

Глава 2. Здоровье и выбор врача	33
Пренатальный период	34
Выбор врача	37
Токсикоз	38
Влияние состояния здоровья матери на здоровье будущего ребенка	41
Окружающая среда: яды и загрязнение	51
Недомогания при беременности	53
Вопросы о беременности	57
Анемия беременных	64
Хронические заболевания	67
Прочие заболевания	71
Глава 3. Тесты и анализы	74
Ультразвуковое обследование	78



Амниоцентез	83
Анализ на альфа-фетопротеин	86
Биопсия ворсинок хориона	88
Фетоскопия	89
Прочие виды обследования	90
Внутриутробное обследование плода	96
 Глава 4. Беременность и лекарственные препараты.	101
Беременность и витамины	103
Лечение во время беременности	104
Привычные лекарства	107
Беременность и контрацепция	109
Иммунизация и прививки во время беременности	109
 Глава 5. Питание, вес и физические упражнения.	112
Витамины и минеральные вещества	123
Физические упражнения	127
Контроль за весом	136
 Глава 6. Работа и усталость в период беременности	141
Работа и беременность	144
 Глава 7. Близнецы.	151
 Глава 8. Развитие ребенка	161
Внутриутробные заболевания	169
Преждевременные роды	171
Гидроцефалия	172
Меконий	174
Отставание внутриутробного развития	175
Нарушения пуповины	177
 Глава 9. Перемены в вашем организме	179
Кожные изменения	183
Варикозные вены	187
Эмоциональные колебания	189
Недомогания беременных	190
Движения младенца	192
Запоры	195
Забота о зубах	196
Прочие недомогания	198
Изменения молочных желез	200
Прочие вопросы	203



Глава 10. Секс и беременность	208
Глава 11. Ваш муж и беременность	213
Глава 12. Венерические болезни	220
Глава 13. Вредные привычки	229
Курение	229
Алкоголь	231
Лекарственные и наркотические препараты	234
Глава 14. Несколько слов для одиноких матерей	240
Прочие вопросы	245
Глава 15. Тревожные симптомы и предвестники	247
Кровотечения	247
Падения	249
Выкидыши	250
Внематочная беременность	256
Закупорка сосудов	258
Опухоли молочных желез	261
Токсемия беременных	262
Отход вод	264
Патологии плаценты	266
Глава 16. Что еще вам следует знать	271
Некоторые вопросы общего характера	272
Эмоциональное состояние во время беременности	274
Гардероб беременной женщины	275
Выбор детского врача	278
Поездки во время беременности	280
Вождение автомобиля и ремни безопасности	283
Дородовые курсы	284
Прочие вопросы	287
Предостережения беременным	292
Синдром Дауна	295

Часть третья РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА

Глава 17. Роды	299
Преждевременные роды	301
Поездка в больницу	303



Роды.	308
Анализы во время родов.	316
Преодоление боли во время схваток и родов.	318
Кесарево сечение	324
Рассечение промежности	330
Положение ребенка	331
Рождение ребенка	334
После рождения ребенка	336
Переношенный ребенок.	338
Срочная помощь роженицам	339

Часть четвертая ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

Глава 18. После родов.	345
Послеродовый осмотр	351
Контрацептивные средства после беременности.	352
Обустройство дома для малыша	353
Глава 19. Ваш ребенок.	356
Внешность младенца	358
Здоровье новорожденного	362
Желтуха	364
Колиты.	365
Сон новорожденного	366
Уход за ребенком	368
Поездки ребенка в автомобиле	370
Глава 20. Кормление ребенка.	373
Искусственное вскармливание.	375
Кормление грудью	378
Мать в период грудного вскармливания	380
Лактация	382
Проблемы кормления.	384
Что еще вам следует знать	388
Словарь	394

ПОСВЯЩЕНИЕ

Мне выпала честь ежедневно (и еженощно) разделять радость, связанную с чудом рождения ребенка. Я приношу благодарность всем своим пациенткам, а также их семьям за эту предоставленную мне возможность. За время общения с ними мне пришлось ответить на сотни, если не тысячи вопросов, которые теперь я предлагаю вашему вниманию.

Я приношу благодарность также моей жене Дебби и всем членам нашей семьи, благодаря которым я смог уделять столько времени и энергии своим пациенткам. Без этой поддержки не было бы ни этой, ни других моих книг. Я благодарен своим родителям за их бесконечную любовь и поддержку.

Я хочу сказать несколько слов благодарности и Джуди Шулер за ее настойчивость, энергию, стремление к совершенству. За то, что она, как никто другой, могла заметить мои недостатки, «свести все воедино» и настоять на дальнейшей работе над текстом.

ЧИТАТЕЛЯМ ЭТОЙ КНИГИ

Мне посчастливилось включить в эту книгу все вопросы, касающиеся беременности и рождения ребенка, с которыми мои пациентки обращались ко мне (и насколько мне известно, также и к моим коллегам) во время наших встреч. Если у вас есть вопрос, на который вы не найдете здесь ответа и который мог бы представлять интерес также и для других женщин, вы можете отправить его на адрес издательства «Фишер-букс». По возможности, я с удовольствием включу его в следующее издание.

Беременность — особенный, и счастливый, период в жизни любой женщины. Если же вы вооружитесь знаниями и будете работать в сотрудничестве с врачом, вы сумеете дать своему малышу прекрасное начало, подготавливающее его будущую жизнь.

Часть

ПЕРВАЯ

Перед

беременностью

ПОД

Недавно мы
беременность
месяцев. В

Как пра

есть соз

ребенка

книги и

менност

заться н

сяцев в

зом, реч

предше

Почему тр
менность,

Если в

больше

За эти

Вам сл

ключи

физич

также

дить

ГЛАВА 1

ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

Недавно мне довелось прочитать фразу: «12 месяцев беременности». Но ведь беременность длится девять месяцев. В чем тут дело?

Как правило, продолжительность беременности (то есть созревание плода от зародыша до нормального ребенка) составляет всего девять месяцев. Но автор книги имеет в виду также период подготовки к беременности. Месяцы, предшествующие ей, могут сказаться на ребенке ничуть не меньше, чем девять месяцев внутриутробного развития плода. Таким образом, речь идет о девяти месяцах беременности и трех предшествующих.

Почему три или четыре месяца, предваряющие беременность, так важны?

Если вы хорошо подготовитесь, у младенца будет больше шансов начать жизнь здоровым человеком. За эти месяцы вы успеете подготовить свое тело. Вам следует перейти на полноценное питание, исключить алкоголь и курение, выбрать программу физических упражнений, начать следить за весом, а также, под наблюдением врача, стараться предупредить такие нарушения в организме, как диабет или волчанка.



Как именно следует готовиться к беременности?

Чтобы подготовиться к беременности, вы можете сделать многое, а именно:

- ◆ регулярно занимайтесь физическими упражнениями;
- ◆ если вы постоянно принимаете какие-то лекарства, то либо сократите дозу, либо вовсе откажитесь от них; проконсультируйтесь с врачом, чтобы выяснить, безопасны ли ваши лекарства для будущего ребенка;
- ◆ начните следить за весом: худеть во время беременности не рекомендуется;
- ◆ если по состоянию здоровья вам необходимо сделать рентген или какие бы то ни было анализы, постарайтесь проделать все это до начала беременности;
- ◆ сократите количество выкуренных за день сигарет или полностью откажитесь от курения, алкоголя и прочих допингов;
- ◆ примите решение, где именно должен родиться ребенок. Проверьте, в порядке ли ваш страховой полис.

Когда лучше обратиться к врачу — до начала беременности или после?

Если вы обратитесь к врачу до начала беременности, это поможет вам лучше к ней подготовиться. Вы сможете получить консультацию относительно принимаемых лекарств и пройти все необходимые медицинские тесты. Врач поможет проконтролировать вес и определить желательный вес на конец беременности. Вы сможете убедиться в том, что здоровье



ваше в порядке. Если же это не так, врач посоветует вам, что нужно сделать, чтобы беременность протекала наилучшим образом.

Какие анализы необходимо сделать до начала беременности?

Наблюдающий за вами врач сам решит, какие анализы необходимо сделать. Как правило, это:

- ◆ мазок Папниколау;
- ◆ общий анализ крови;
- ◆ определение группы крови;
- ◆ анализ крови на резус-фактор;
- ◆ анализ крови на краснуху;
- ◆ маммограмма (если вам 35 или более лет).

Если вы знаете, что страдаете каким-либо острым или хроническим заболеванием, следует сделать ряд специальных анализов. Если же вам довелось переболеть гепатитом или подвергнуться риску заболеть СПИДом, необходимо пройти дополнительную проверку.

Две последние беременности закончились у меня выкидышами. Следует ли проконсультироваться по этому поводу с врачом до начала беременности или можно сделать это позднее?

Чтобы ваша беременность закончилась успешно, лучше заранее поставить врача в известность о характере протекания предыдущих беременностей. Во многих случаях при возникших осложнениях что-либо сделать уже невозможно. Побеседуйте с врачом до начала беременности, расскажите о предыдущих беременностях. Он посоветует, что делать и как избежать риска на этот раз.



Глэйд КЕРТИС

ОРГАНИЗМ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Насколько я знаю, во время беременности организм работает иначе. Чего именно следует ожидать?

Изменений возникает множество. Увеличивается грудь, возрастает число протоков молочной железы. Растущая матка начинает давить на внутренние органы, что может привести к учащенному мочеиспусканию, сердцебиению или нарушению пищеварения. Могут появиться отеки рук и ног. Нередко ухудшается состояние кожи и волос. Чтобы оценить изменения в организме, возникающие во время беременности, обратите внимание на рисунки ниже.

На рисунке дано изображение женского организма, не находящегося в состоянии беременности; показано положение матки и других внутренних органов. Беременность вызывает множество изменений. Сравните с рисунком на с. 180, изображающим организм беременной женщины



бразжение
не нахо-
ии бере-
положе-
внутрен-
менность
о измене-
унком на
им орга-
щины

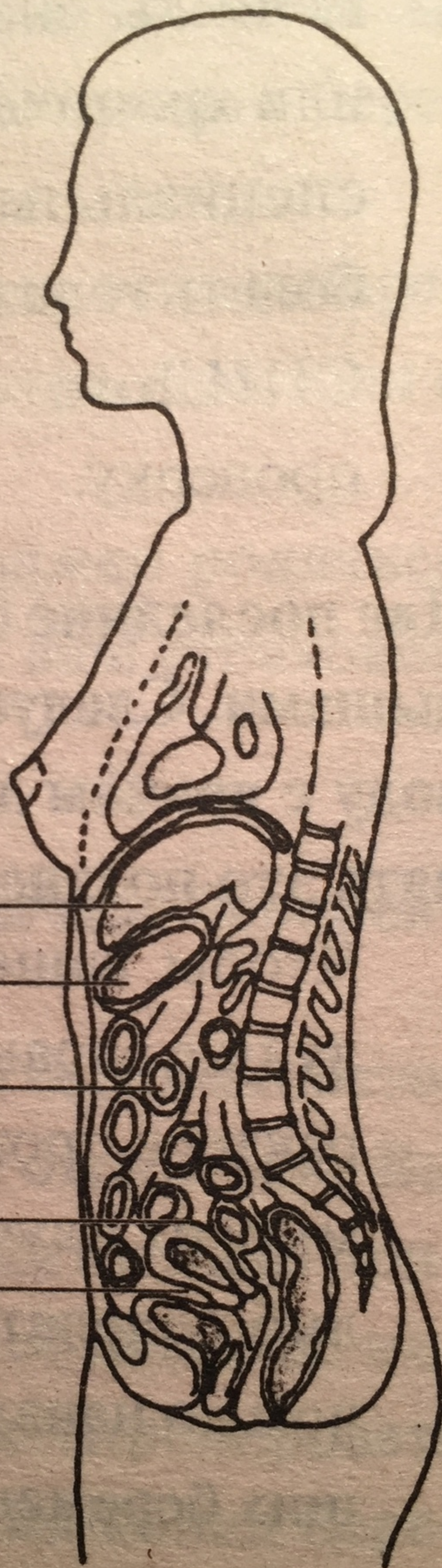
Печень

Желудок

Кишечник

Матка

Мочевой
пузырь





В чем смысл менструального цикла?

В течение менструального цикла ваш организм подготавливается к возможной беременности. В матке происходит ряд изменений, что создает условия для развития высвободившегося из яичника оплодотворенного яйца. Если же оплодотворения не происходит, менструальное кровотечение возвращает матку в нормальное состояние.

Говорят, что оплодотворение сродни чуду. Каким образом происходит оплодотворение яйца?

Считается, что оплодотворение происходит не внутри матки, а в средней части так называемой фаллопиевой трубы. Пройдя матку, сперма оказывается в трубе, где встречается с яйцом (рис. 2).

Что происходит после оплодотворения?

Оплодотворенное яйцо начинает делиться и расти. В течение первых трех-семи дней оно переходит из трубы внутрь матки и прикрепляется к стенке. Теперь это растущий ребенок; до восьми недель его называют зародышем, затем плодом.

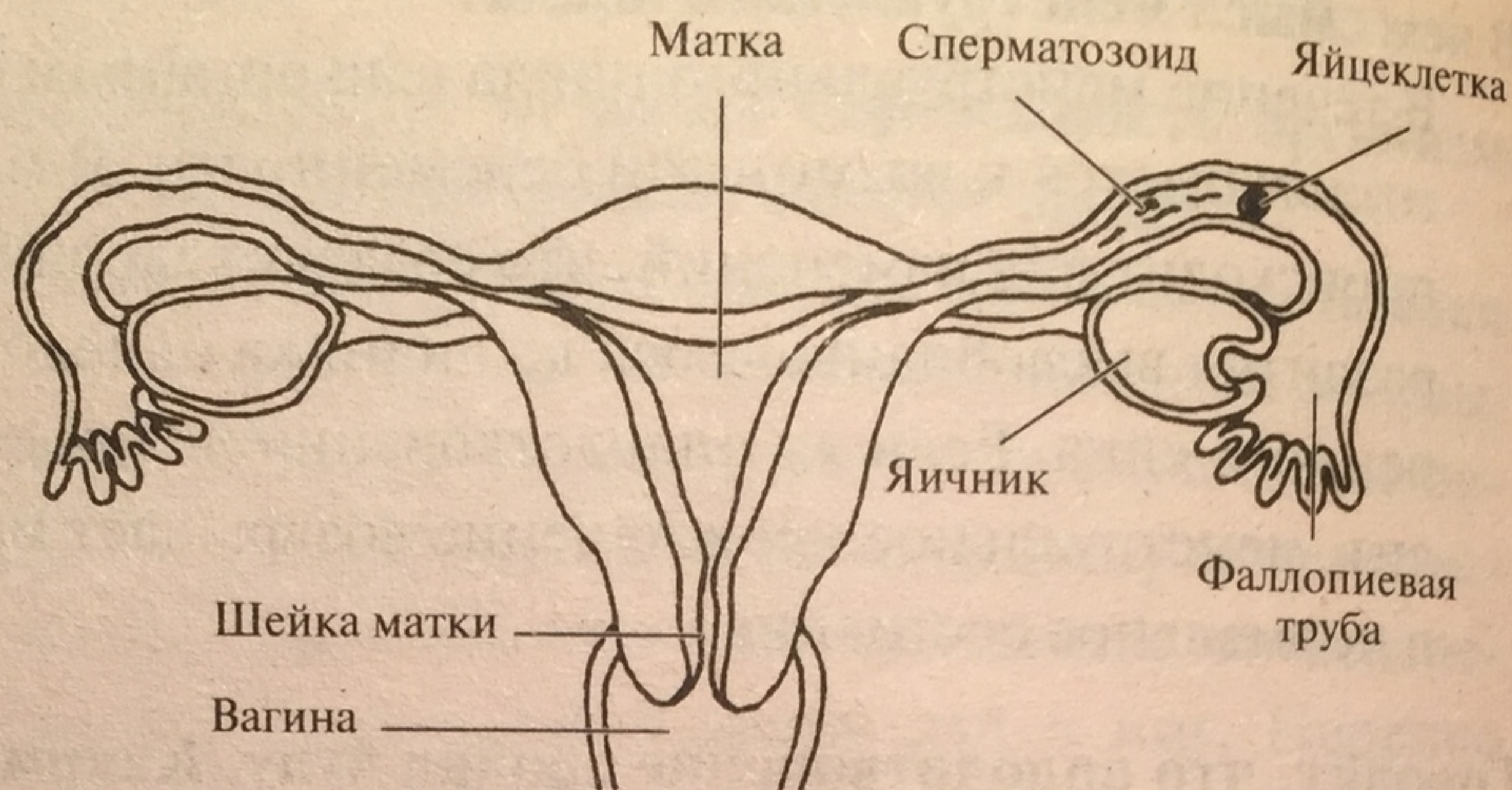
Примерно к двенадцатому дню вокруг зародыша формируется околоплодный мешок — мешок, наполненный амниотической жидкостью, внутри которого зародыш может двигаться. Эта жидкость защищает его от повреждений и поддерживает необходимую температуру.

Что такое «пузырь»?

Это другое название амниотического мешка. Когда приходит время родиться ребенку, мешок разрывается. Если это не происходит естественным путем, его вскрывает врач.



Глэйд КЕРТИС



*Чудо беременности начинается в тот момент,
когда сперма оплодотворяет яйцо*

Что такое плацента?

Плацента — это пронизанная сосудами ткань, растающая на стенке матки, которая соединяется с зародышем пуповиной.

Каково назначение плаценты?

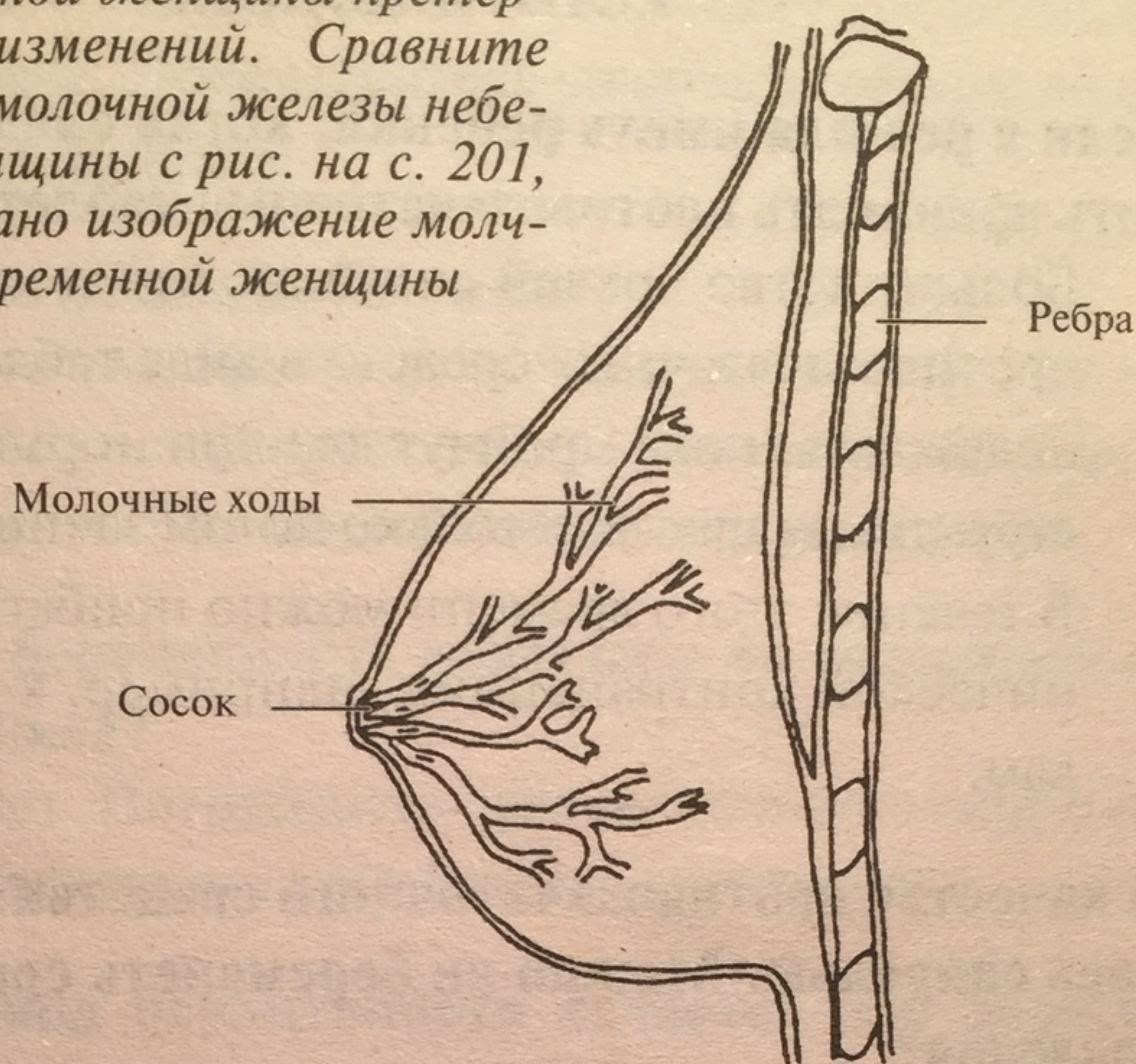
Плацента снабжает зародыш кислородом и питательными веществами, взятыми от материнского организма, и выводит углекислый газ и прочие продукты распада, которые удаляются затем также через материнский организм. Кроме того, плацента вырабатывает гормоны, такие, как хорион, гонадотропин, эстроген и прогестерон.

Что такое внематочная беременность?

О внематочной беременности говорят в тех случаях, когда оплодотворенное яйцо начинает развиваться вне матки. Примерно в 95% случаев развитие начинается в фаллопиевой трубе, но может происходить



Грудь беременной женщины претерпевает ряд изменений. Сравните изображение молочной железы небеременной женщины с рис. на с. 201, на котором дано изображение молочной железы беременной женщины



также в яичнике или в шейке матки. Сохранять вне-маточную беременность опасно, и потому ее необходимо прервать.

Что такое шейка матки?

Шейкой матки называют шееобразный выход из матки во влагалище. В нормальном состоянии он либо закрыт, либо слегка приоткрыт (примерно на 1 см). Ткани шейки матки упругие, плотные. Когда подходит срок родов, шейка матки начинает растягиваться, ткани становятся мягче и тоньше, отверстие выхода увеличивается и под конец достигает 10 см.

Что такое родовой канал?

Родовым каналом называют проход, по которому ребенок движется во время родов. Его образуют шейка матки, влагалище и вульва.



Глэйд КЕРТИС

КОНТРАЦЕПЦИЯ

Если я решила иметь ребенка, когда следует прекратить принимать противозачаточные таблетки?

Большинство врачей считают, что после отказа от противозачаточных средств в виде таблеток следует подождать, пока пройдут два-три нормальных менструальных цикла, и только потом зачинать ребенка. В течение этого времени можно прибегнуть к механической контрацепции, например, к презервативам.

В качестве противозачаточного средства я пользовалась спиралью. Можно ли беременеть сразу после ее удаления?

После удаления спирали подождите, пока пройдут по меньшей мере два-три менструальных цикла.

БЕРЕМЕННОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Могу ли я рассчитывать на благополучное окончание беременности, если у меня есть хроническое заболевание?

Да, конечно. Большинство женщин, страдающих различными хроническими заболеваниями, благополучно доживают беременность и рожают нормальных, здоровых детей. Но в каждом отдельном случае необходимо заранее посоветоваться с врачом и строго придерживаться его указаний.

У меня диабет, но я очень хочу иметь ребенка. Возможно ли это?

Диабет — серьезное заболевание. Однако вы можете уменьшить степень риска и для себя, и для плода,



если будете находиться под постоянным наблюдением врача. Посоветуйтесь со специалистом до начала беременности.

Когда нужно начать наблюдение?

Большинство врачей рекомендуют встать под наблюдение специалиста за 2—3 месяца до начала беременности. Это снижает опасность выкидыша.

Может ли беременность сказаться на содержании в крови инсулина?

Да, может. Потребность организма в инсулине в период беременности может резко возрасти.

Какой период беременности является для больных диабетом самым опасным?

Самый опасный период — первая треть, то есть первые 13 недель. Но это не означает, что потом опасность полностью исключена. Это лишь подтверждает необходимость постоянного наблюдения у специалиста.

У меня астма. Может ли беременность ухудшить состояние моего здоровья?

Невозможно предсказать, как отразится на астме период беременности. Примерно у 50% женщин не наступает никаких изменений, у 25% наблюдается улучшение, тогда как у 25% состояние ухудшается.

Можно ли принимать противоастматические средства во время беременности?

Большинство лекарств, прописываемых астматикам, вполне безопасны для развивающегося плода. Тем не менее в каждом конкретном случае следует посоветоваться со специалистом.



У меня высокое кровяное давление. Представляет ли это какую-то опасность во время беременности?

Повышенное кровяное давление может причинить немало неприятностей и матери, и будущему ребенку. Оно может влиять на работу почек, сердца, вызывать сильные головные боли, повлечь за собой отток крови от плода, что приведет к неадекватному росту зародыша.

Можно ли принимать лекарства, снижающие давление, во время беременности?

Одни препараты считаются безопасными для ребенка, другие — небезопасными. Не следует принимать или прекращать прием по своему усмотрению. Консультация со специалистом в вашем случае обязательна.

Не так давно у меня были неполадки с сердцем, но мне хочется иметь ребенка. Опасно ли это?

Во время беременности болезни сердца могут обостриться и потому требуют особого наблюдения. Некоторые из них могут представлять серьезную угрозу. Прежде чем принять решение, вам необходимо проконсультироваться у кардиолога, а также у вашего гинеколога.

Я больна волчанкой. С тех пор как я заболела, у меня не в порядке почки. Является ли это серьезным препятствием для того, чтобы родить ребенка?

Сниженная функция почек безусловно будет представлять в период беременности серьезную угрозу для вас и будущего ребенка. Поэтому, прежде чем принять решение забеременеть, посетите врача. В вашем случае необходимо составить план действий и наблюдений заранее.



Моя мать отговаривает меня иметь ребенка, потому что я больна эпилепсией. Действительно ли мне не следует беременеть?

Я не в состоянии ответить на ваш вопрос, поскольку незнакома с историей болезни. Но могу сказать, что сейчас существует ряд медицинских препаратов, которые можно принимать и во время беременности. Мне известны случаи, когда женщины, страдающие эпилепсией, благополучно рожали ребенка.

Чем опасна беременность для больных эпилепсией?

В одном из тридцати случаев больная эпилепсией мать рискует родить больного ребенка. Кроме того, повышается риск родовых травм. Припадки в период беременности представляют собой угрозу и для матери, и для развивающегося плода. Поэтому очень важно заранее запастись лекарствами, предписанными наблюдающим врачом.

Какие лекарства можно принимать больным эпилепсией во время беременности?

Исследования показали, что безопасным препаратом, который можно принимать во время беременности, является фенobarбитал. Но в любом случае необходимо посоветоваться с врачом: нельзя прерывать курс или увеличивать дозу по своему усмотрению.

Раньше у меня была анемия. Следует ли мне начать принимать железо заранее?

Есть ли у вас анемия сейчас, легко может определить наблюдающий врач. Во время беременности организму требуется достаточное количество железа,



чтобы егохватило и на мать, и на будущего ребенка. Так как у вас раньше были с этим проблемы, расскажите о них врачу заранее.

Я больна серповидно-клеточной анемией. Слышала, что сейчас появилось новое лекарство от этой болезни. Можно ли принимать его во время беременности?

По-видимому, вы говорите о гидроксимочевине, которую можно назвать первым действенным средством против серповидно-клеточной анемии. Она помогает избавиться от мучительных болей во время обострений, однако имеет ряд побочных эффектов, и потому ее назначают не всем больным. Кроме того, лекарство это новое, неизученное, никто не знает, к каким последствиям может привести долгосрочный прием, так что женщинам, намеревающимся родить ребенка, оно не рекомендуется.

У меня не в порядке щитовидная железа, и я принимаю соответствующие лекарства. Нужно ли изменить дозу или прекратить прием, если я решила забеременеть?

Без совета наблюдающего врача ничего предпринимать нельзя. Наблюдение специалиста за щитовидной железой в период беременности необходимо.

У меня было воспаление мочевого пузыря. Не возникнет ли из-за этого проблем во время беременности?

Едва ли. Если воспаление мочевого пузыря или мочевого тракта было до начала беременности, вам не о чем беспокоиться.

Нужно ли мне обращаться к врачу до начала беременности, если у меня есть хроническое заболевание?

Да, безусловно. Лучше начать наблюдение за хронической болезнью, пока вы еще не беременны. Это безопаснее и для вас, и для будущего ребенка.



Несколько месяцев назад моей подруге сделали операцию по поводу рака груди, а сейчас она хочет родить ребенка. Не опасно ли это?

Такой вопрос следует решать индивидуально. Все зависит от того, насколько распространилась опухоль и какое лечение принимала ваша подруга. Если она всерьез думает о ребенке и хочет вылечиться от рака, ей следует поговорить с наблюдающим врачом. И для женщины, и для плода безопаснее определить курс лечения заранее.

У меня больная спина, и мой хирург назначил мне сделать рентген и сканирование позвоночника. Следует ли делать подобные анализы до начала беременности?

Да, все эти и подобные анализы необходимо сделать заранее. Лучше всего сразу после окончания месячных, чтобы быть уверенной в том, что вы не беременны.

Мне только что сделали прививку от краснухи. Могли ли я сразу прекратить принимать противозачаточные таблетки, чтобы забеременеть?

Нет. Прививка не всегда безопасна. Большинство врачей советуют предохраняться в течение по меньшей мере трех месяцев после любой прививки.

У меня не очень хорошее здоровье, и мне часто приходится принимать различные лекарства. Не могли бы вы рассказать, как следует принимать лекарства перед началом беременности?

Принимать любые лекарства следует с большой осторожностью. Если вы готовитесь к беременности, нужно соблюдать следующие правила:



- ◆ Принимайте лекарства в точном соответствии с назначениями врача.
- ◆ Не принимайте лекарства по своему усмотрению, только потому, что они помогали вам раньше.
- ◆ Не пользуйтесь лекарствами, купленными не в аптеке или не содержащими инструкции: в них могут оказаться кофеин, спирт или другие вредные сейчас для вас добавки.
- ◆ Никогда не принимайте лекарств, прописанных кому-то из ваших домашних или знакомых.
- ◆ Если вы забеременели и по той или иной причине начали принимать лекарство, сообщите об этом своему врачу как можно скорее.

Я почти всегда пью витамины и травяные чаи. Можно ли продолжать пить их во время беременности?

В период подготовки к беременности лучше не заниматься никаким самолечением. Многие из витаминов, например, витамин А, в неправильной дозировке увеличивают опасность возникновения у ребенка врожденных дефектов. Во время беременности важна сбалансированность витаминов и питания. Женщинам, решившим родить ребенка, лучше всего принимать мультивитамины.

Где-то я читала, что кофеин может привести к бесплодию. Верно ли это?

Исследования показали, что восемь чашек ежедневно выпиваемого кофе действительно снижают способность забеременеть. Некоторые исследователи связывают также выкидыши с чрезмерным употреблением кофе.



НУЖНО ЛИ КОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У ВРАЧА-ГЕНЕТИКА?

В прошлом году моя сестра родила ребенка с болезнью Дауна. Я тоже думаю о ребенке. Нужно ли мне сначала посоветоваться с врачом-генетиком?

Об этом вам следует спросить у своего врача. Ответ на такой вопрос зависит и от того, чем вы болели раньше, и от того, чем болел ваш партнер, и от того, какое здоровье у ваших родителей.

Для чего нужна консультация с врачом-генетиком?

Как правило, врач-генетик не дает точных ответов на вопросы, но определяет вероятность нормального протекания беременности и появления на свет нормального ребенка. В случае, подобном тому, какой произошел с вашей сестрой, он дает квалифицированные советы.

Всем ли нужно консультироваться с врачом-генетиком?

Нет, это нужно не всем. Но если в семье есть наследственные заболевания, консультация подобного рода желательна. Кроме того, она может понадобиться:

- ◆ женщинам старше 35 лет;
- ◆ если у вас или у вашего партнера есть врожденное заболевание;
- ◆ если у вас уже есть ребенок с врожденным заболеванием;
- ◆ если у вас было три или более выкидышей;
- ◆ если вы находитесь в родственных отношениях со своим партнером.



Глэйд КЕРТИС

ВОЗРАСТ И БЕРЕМЕННОСТЬ

В этом месяце мне исполнится 40 лет, но я хочу иметь второго ребенка. В чем отличие поздней беременности от ранней?

У возраста есть свои преимущества. Во-первых, вы стали более зрелой, а значит, более терпеливой. Во-вторых, ваше финансовое положение, по-видимому, лучше, чем в молодости. С другой стороны, если у вас есть хроническое заболевание — такое, как повышенное давление или диабет, физическое состояние ваше ухудшилось, что может сказаться и на вашем здоровье, и на здоровье будущего ребенка.

Означает ли это, что теперь мне лучше отказаться от мысли о ребенке?

Нет, но беременность может протекать тяжелее, чем в первый раз. Этот вопрос следует решать индивидуально. Лучше всего вам с мужем посоветоваться со своим врачом.

Мне 39 лет, и я надеюсь в скором времени забеременеть. Нужно ли мне во время беременности проходить какие-нибудь дополнительные анализы?

Беременным зрелого возраста рекомендуется дополнительно пройти ультразвуковое обследование, сдать анализы на хорионический гонадотропин, альфа-фетопротеин и на диабет. Всем женщинам старше 35 лет рекомендуется сделать маммограмму.

Чем рискует женщина, решившая забеременеть в возрасте старше 35 лет?

Риск, безусловно, есть, но какой именно, можно определить только индивидуально. Чаще всего:



- ◆ увеличивается опасность родить ребенка с болезнью Дауна;
- ◆ увеличивается вероятность кесарева сечения;
- ◆ усугубляются проблемы, связанные с диабетом или повышенным кровяным давлением;
- ◆ беременность переносится тяжелее.

Если у вас есть хронические заболевания — к примеру, заболевание щитовидной железы, и вам приходится принимать продолжительные курсы лечения, то, прежде чем решиться на беременность, непременно проконсультируйтесь с наблюдающим врачом.

Мой муж немолодой человек. Нам сказали, что это может оказать отрицательное влияние на мою беременность и на будущего ребенка. Так ли это?

Исследования показывают, что такое возможно. Хромосомные аномалии чаще всего встречаются у женщин старше 35 и у мужчин старше 40 лет. Если отцу больше 55 лет, вероятность рождения ребенка с болезнью Дауна удваивается.

ПИТАНИЕ ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ

Я собираюсь скоро забеременеть. Я люблю гамбургеры, картофель «фри» и прочие вкусности. Не станет ли это для меня проблемой во время беременности?

Ваша задача — заранее перейти на полноценное питание. Обычно когда женщина узнает о том, что беременна, плод развивается уже 7—8 или даже более недель. Но первые недели развития необыкновенно важны для эмбриона. Начинайте правильно питаться заранее.



Глэйд КЕРТИС

Нельзя ли перейти на другое питание уже во время беременности?

Для вас и будущего ребенка будет лучше, если вы заранее сформируете у себя здоровый вкус. Правильного питания нужно придерживаться 12 месяцев.

Я собиралась начать следить за весом, когда забеременею. Правильно ли это?

Во время беременности нельзя ни худеть, ни садиться на диету. Любая диета может нарушить витаминный или минеральный баланс организма, сохранить который необычайно важно для будущего ребенка. Попросите своего врача помочь вам составить правильный рацион питания заранее.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ

Я не слишком люблю напрягаться. Неужели физические упражнения действительно необходимы?

Физические упражнения будут вам полезны независимо от того, беременны вы или нет. Но, чтобы лучше чувствовать себя во время беременности, составьте программу упражнений и приступайте к ней заранее. Вам легче будет контролировать вес, повысится сопротивляемость организма простудным заболеваниям. Благодаря упражнениям легче пройдут роды.

Где мне взять или разработать правильную программу?

Обширная информация о программах физических упражнений есть в районных больницах, у врача и в клубах здоровья. Американский институт акушерства и гинекологии (АИАГ) разработал множество подобных программ на период беременности и после.



Попросите врача заказать для вас брошюру или магнитофонную пленку. Выберите то, что вам больше подходит, и делайте упражнения ежедневно, при любой погоде и настроении.

Мне очень нравится заниматься физкультурой, но мне сказали, что нельзя переусердствовать. Как я узнаю, перестаралась я или нет?

Приступая к физическим упражнениям, руководствуйтесь следующими правилами.

- ◆ Прежде чем остановить выбор на какой-то программе, посоветуйтесь с врачом, который учтет ваши прежние заболевания и осложнения предыдущих беременностей, если таковые были.
- ◆ Начните заниматься до начала беременности.
- ◆ Занимайтесь регулярно.
- ◆ Увеличивайте нагрузку постепенно.
- ◆ Занимайтесь в удобной одежде.
- ◆ Избегайте опасных спортивных занятий, таких, как водные лыжи или езда верхом.
- ◆ Во время занятий проверяйте пульс каждые 10—15 минут.
- ◆ Следите за тем, чтобы пульс не стал чаще 140 ударов в минуту.
- ◆ Во время беременности осторожно меняйте положение.
- ◆ После четвертого месяца беременности не делайте упражнений лежа на спине: это вызывает отток крови от плода.
- ◆ Если у вас началось кровотечение или отошла жидкость, если участилось дыхание, появилось головокружение или боль в животе, немедленно прекратите занятия и проконсультируйтесь с врачом.



Глэйд КЕРТИС

ДОПИНГИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Моя подруга обнаружила, что она на восьмой неделе беременности. Раз или два в неделю она употребляет кокаин (теперь собирается бросить). Опасно ли это для будущего ребенка?

Любой наркотик опасен. Прием наркотиков, а также любых допингов следует прекратить до начала беременности. Если для этого требуется помощь, лучше обратиться к врачу. Что касается кокаина, то от него необходимо отучить себя заблаговременно. Исследования показали, что этот наркотик может нанести непоправимый вред ребенку уже на третий день после зачатия.

Я никак не могу бросить курить. Действительно ли курение вредно для ребенка?

Курение безусловно вредно и для матери, и для развивающегося плода. Дети, родившиеся у курящих женщин, как правило, отличаются сниженным весом и плохо растут. Курить следует бросить до начала беременности.

Мой друг хочет, чтобы я прекратила пить спиртное до начала беременности, но я пью совсем немного. Ведь это не опасно, не так ли?

Раньше думали, что алкоголь в небольших дозах безопасен, но сейчас мнение изменилось. Врачи считают, что во время беременности необходимо полностью отказаться от алкогольных напитков. Всякий раз, когда вы принимаете алкоголь, он попадает и в кровь младенца. И разумеется, нужно забыть об алкоголе на весь период беременности.

Все о беременности в
Марихуана почти
Я курю марихуану.
Марихуана — о
она проникает в
марихуану, то
чаще всего стра
хой памятью и п

РАБО

На работе я ежед
облучению и дейст
ли это для беремен

Это зависит от

вашем произво

но следует вы

обнаружите, чт

нать действию

ребенка, что д

На работе мне пр
привыкла, но не

Исследования

приходится м

и вес. Если у

в порядке с

тесь с наблю

За последние д
мидомонадой.
забере...

В



Марихуана почти не вызывает побочных эффектов. Я курю марихуану. Может ли это сказаться на ребенке?

Марихуана — опасный наркотик. Через плаценту она проникает в организм ребенка. Если мать курит марихуану, то уже в первые годы жизни ребенок чаще всего страдает расстройством внимания, плохой памятью и прочими подобными нарушениями.

РАБОТА И БЕРЕМЕННОСТЬ

На работе я ежедневно подвергаюсь рентгеновскому облучению и действию различных химикатов. Опасно ли это для беременности?

Это зависит от состояния техники безопасности на вашем производстве. Подобные вопросы непременно следует выяснить заранее, потому что, если вы обнаружите, что уже беременны, вы можете подвергнуть действию рентгеновских лучей и химикатов и ребенка, что для него чрезвычайно опасно.

На работе мне приходится стоять по 10 часов. Сама я привыкла, но не вредно ли это для ребенка?

Исследования показывают, что у женщин, которым приходится много стоять, дети имеют меньший рост и вес. Если у вас случались выкидыши или что-то не в порядке с шейкой матки, непременно посоветуйтесь с наблюдающим врачом.

ВЕНЕРИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

За последние два года я четыре раза заражалась хламидомонадой. Не будет ли опасно для ребенка, если я забеременею через несколько месяцев?



Глэйд КЕРТИС

После любого венерического заболевания может оказаться повреждена матка или фаллопиева труба. Если же вы заболели во время беременности, вред будет нанесен и младенцу.

Как защититься от венерических заболеваний?

Предложите партнеру пользоваться презервативом. Это лучше всего, особенно если партнер не один.

Какие венерические заболевания наиболее опасны?

К опасным заболеваниям относят гонорею, сифилис и СПИД. В тех случаях, когда вы можете подвергнуться инфицированию, непременно пользуйтесь презервативом, даже если вы принимаете противозачаточные таблетки. Если вы заразились, необходимо полностью вылечить заболевание до начала беременности.

Часть

ВТОРАЯ

Бере

Частъ

ВТОРАЯ

Беременность

ЗДОРОВЬЕ

Мне кажется, что я беременна. Могу ли вы рассказать о первых признаках беременности?

Первым признаком прекращения менструации является:

- ♦ тошнота (с рвотой);
- ♦ головокружения;
- ♦ увеличение груди;
- ♦ учащенное мочеиспускание.

Я беременна. Правда ли, что мое здоровье зависит от моего питания?

Да. Хорошее питание, физические упражнения и регулярное посещение врача помогут вам легче пережить беременность.

Считается, что женщины должны быть здоровыми, чтобы быть хорошей матерью.

Здоровье матери является главной защитой для ее ребенка. Поэтому, для

ГЛАВА 2

ЗДОРОВЬЕ И ВЫБОР ВРАЧА

Мне кажется, что я беременна, но я не уверена. Не могли бы вы рассказать о признаках беременности?

Первым признаком беременности обычно бывает прекращение менструаций. Кроме того, у вас может появиться:

- ◆ тошнота (с рвотой или без нее);
- ◆ головокружения;
- ◆ увеличение груди;
- ◆ учащенное мочеиспускание.

Я беременна. Правда ли, что здоровье будущего ребенка зависит от моего?

Да. Хорошее питание, правильно подобранные физические упражнения, достаточный отдых, внимание к своему здоровью необходимы для благополучного завершения беременности. Забота о себе в этот период благотворно отразится на младенце и поможет легче перенести беременность.

Считается, что женщина, которая собирается забеременеть, должна быть здорова. Почему?

Здоровье матери является для развивающегося плода главной защитой. Если вы хорошо позаботитесь о своем здоровье, вы будете знать, что сделали все, что возможно, для рождения здорового ребенка.

**Когда нужно обратиться к врачу?**

Лучше всего прийти к врачу до начала беременности. Анализы покажут состояние вашего здоровья, и если что-то не в порядке, можно будет провести курс лечения заблаговременно.

ПРЕНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД**Что такое пренатальный период и для чего нужно наблюдение врача в этот период?**

Пренатальный период означает период до рождения. Наблюдение в пренатальный период означает медицинское наблюдение во весь период беременности. Это необходимо для предупреждения осложнений. Врач и акушерка помогут найти ответы на возникающие вопросы, и вы сможете избежать неприятных последствий.

Какая польза от медицинского наблюдения?

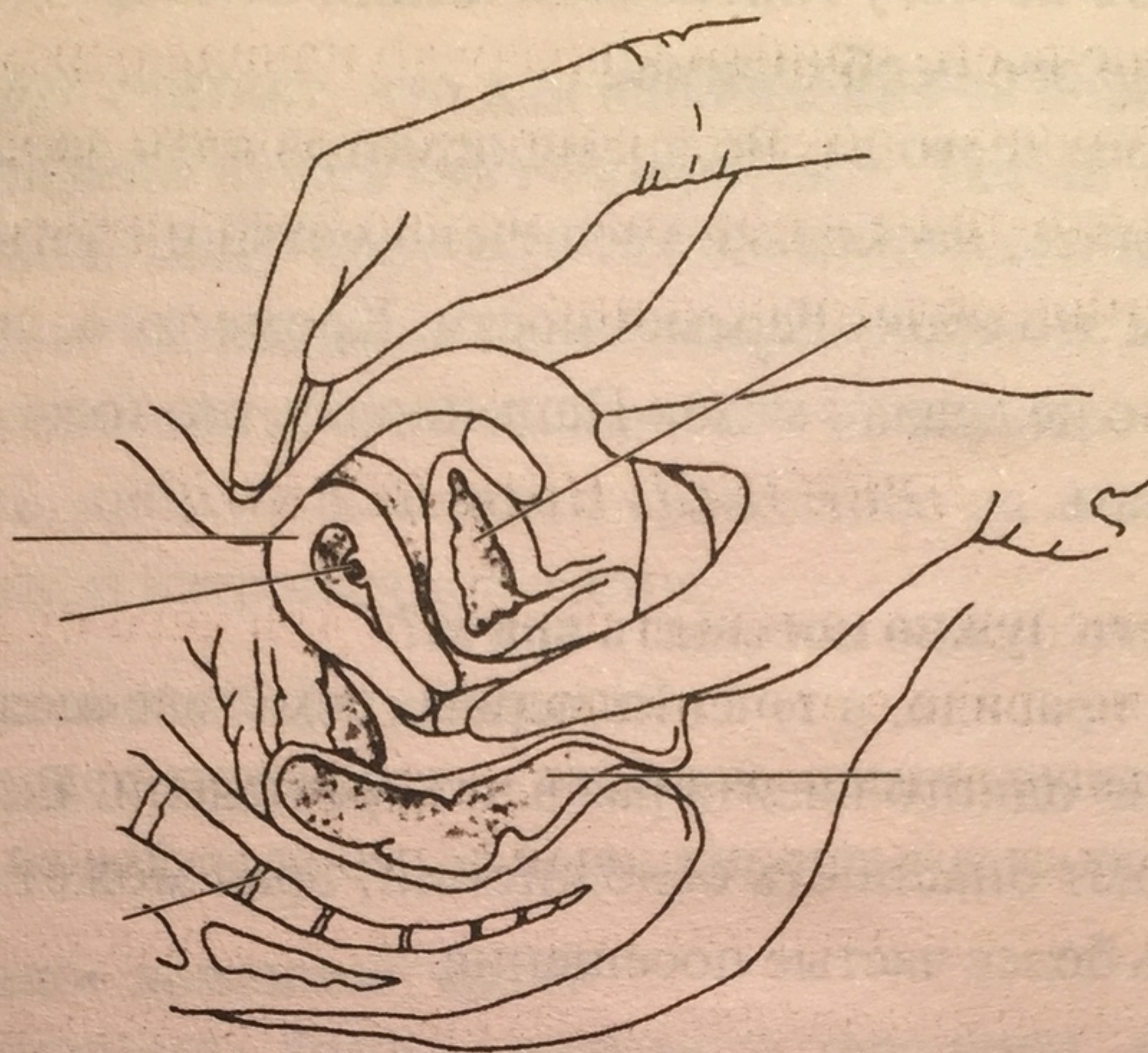
Следует выбрать врача, которому вы можете полностью доверять. Если есть такой врач, вы избежите многих тревог и волнений, и беременность будет вас лишь радовать. Это не только важный, но и приятный период в жизни женщины, и нужно заранее сделать все возможное, чтобы не омрачать его.

Что я должна ожидать от первого визита к врачу?

Первый визит, как правило, самый долгий. Вам нужно будет ответить на ряд вопросов, пройти терапевтический осмотр и решить, какие анализы вам необходимы.

Какие вопросы могут интересовать врача?

В первую очередь врача интересует полный анамнез, то есть полная картина состояния здоровья,



Обследование органов малого таза — неременная часть гинекологического и акушерского осмотра

включая ваши менструальные циклы, противозачаточные средства, которыми вы пользовались (особенно в последнее время), а также предыдущие беременности. Следует поставить врача в известность о выкидышах и абортах, если таковые были. Непременно сообщите о перенесенных болезнях или операциях.

Что еще следует рассказать врачу?

Врачу необходимо знать о том, какие вы принимали лекарства и на какие лекарства у вас аллергическая реакция. Важно также сообщить о наследственных болезнях, которые есть в вашей семье, таких, например, как диабет. Если вы проходите курс лечения, захватите лекарства с собой и покажите врачу.



Я терпеть не могу гинекологический осмотр. Действительно ли это необходимо?

Скорее всего да. Во время осмотра врач должен определить, насколько увеличена матка и соответствует ли это сроку беременности. Кроме того, если вам давно не делали мазок Папниколау, его тоже следует сделать.

Как часто нужно посещать врача?

Как правило, в течение первых семи месяцев достаточно одного визита раз в четыре недели. Если возникает опасность осложнений, врач может назначить более частые посещения.

Какие анализы нужно пройти обязательно?

Обычно во время первого или второго визита врач дает направление на лабораторное обследование, которое включает следующие анализы:

- ◆ общий анализ крови;
- ◆ общий анализ мочи;
- ◆ анализ крови на антитела;
- ◆ анализ крови на краснуху;
- ◆ анализ крови на определенные группы;
- ◆ анализ крови на резус-фактор;
- ◆ анализ крови на сахар (для предотвращения развития диабета);
- ◆ анализ крови на сифилис;
- ◆ анализ на альфа-фетопротеин (для предотвращения возможных осложнений у развивающегося ребенка);
- ◆ различные мазки;
- ◆ мазок Папниколау (чтобы проконтролировать возможное образование раковой опухоли).



ВЫБОР ВРАЧА

Мой друг считает, что для наблюдения за беременностью и родами нужен врач-специалист. Так ли это?

Решая, кому поручить постоянное наблюдение за вашим здоровьем в период беременности, вы можете остановить свой выбор либо на акушере-гинекологе, либо на домашнем враче, либо на дипломированной патронажной сестре.

Что такое акушер-гинеколог?

Акушер-гинеколог — это врач, специализирующийся на наблюдении за беременностью и на родах.

Что такое домашний врач?

Домашним врачом называют терапевта, который наблюдает за здоровьем всех членов семьи. Как правило, это опытные врачи, которым приходится принимать роды довольно часто. В небольших городках или поселках не всегда можно найти специалиста-акушера, и там хороший домашний врач нередко становится главным советчиком и помощником. В тех случаях, когда возникает настоятельная необходимость обращения к специалисту, домашний врач посоветует вам, куда обратиться.

Что такое патронажная сестра?

Патронажная сестра — это дипломированная медицинская сестра, прошедшая специальное обучение. Если у вас нет никаких хронических заболеваний и беременность протекает нормально, вы смело можете довериться наблюдению сестры-акушерки. Они работают под непосредственным руководством врача и направят вас к нему, едва возникнет малейшее подозрение на ухудшение состояния.



Как найти хорошего врача?

Если уже есть врач-акушер, который пользуется у вас доверием, искать кого-то еще нет смысла. Если же нет, спросите совета в районной поликлинике. Расспросите приятельниц, у которых недавно родился ребенок. Спросите совета у акушерок в местном родильном доме.

Когда я забеременела, у меня появились некоторые сомнения и вопросы, которыми я хотела бы с кем-то поделиться. К кому лучше обратиться?

Очень важно, чтобы у вас с вашим врачом наладился такой контакт, при котором вы могли бы задать ему *любой* вопрос. Неплохо прочитать книгу, подобную этой. Такие руководства помогут вам сформулировать вопросы перед визитом к врачу. *Никогда* не полагайтесь на информацию, полученную из других источников. Ваш врач знает вас, состояние вашего здоровья, характер протекания беременности. Всегда обсуждайте свои страхи и сомнения только с ним.

Мне всегда неловко задавать вопросы: они кажутся мне крайне глупыми.

Не стесняйтесь спрашивать. Врач наверняка не раз слышал подобные вопросы от других женщин, так что нечего смущаться. Любая деталь может оказаться важной, и лучше задать несколько вопросов, чем ждать осложнений.

ТОКСИКОЗ

Каждое утро я чувствую дурноту, хотя и без рвоты. У моей приятельницы было то же самое, но ее положили в больницу для внутривенного питания. Это и есть токсикоз?



Тошнота по утрам является одним из первых признаков беременности. Она может быть с рвотой и без рвоты. Это токсикоз. В случае тяжелого токсикоза может возникнуть состояние, которое врачи называют *hyperemesis gravidarum*, то есть состояние, когда женщина не может принимать какую бы то ни было пищу или питье. Тогда, безусловно, ее следует поместить в больницу для питания организма через внутривенные вливания и для лечения токсикоза.

По утрам меня так тошнит, что я вообще не могу есть. Неужели так будет на протяжении всей беременности?

Чаще всего токсикоз бывает в начале беременности. Обычно он досаждаёт по утрам, в течение дня становится легче. Как правило, он возникает на шестой неделе и продолжается шесть-семь недель, со временем становясь все слабее, и наконец проходит окончательно.

Что можно сделать, чтобы избавиться от токсикоза?

Врачи разработали немало средств, чтобы избавить женщину от неприятных ощущений, которые приносит токсикоз. Попробуйте соблюдать следующие рекомендации и выберите то, которое подходит вам более всего:

- ◆ Распределите свой дневной рацион таким образом, чтобы вместо одного плотного завтрака, обеда и ужина у вас было несколько легких.
- ◆ Съешьте что-нибудь легкое, не вставая с постели: например, крекер, рисовый хлебец, или попросите мужа приготовить вам тост.
- ◆ Избегайте плотной жирной пищи.
- ◆ Постарайтесь пить больше жидкости: для желудка



это легче, чем плотная пища, а кроме того, вам следует избегать обезвоживания организма.

- ◆ Чередуйте жидкую пищу с плотной: во время одного приема ешьте плотную пищу, во время следующего — жидкую.
- ◆ Попробуйте имбирь, это природное лекарство от токсикоза. Посыпайте им овощи и остальные блюда.
- ◆ Почувствовав дурноту, попробуйте пососать дольку лимона.
- ◆ Больше отдыхайте.
- ◆ Старайтесь не переутомляться и не потеть, это может вызвать новый приступ дурноты.

У меня токсикоз с рвотой, и только по ночам. Это тоже самое, что утренний токсикоз?

Приступы тошноты, с рвотой или без нее, во время беременности могут случаться в любое время суток и иногда продолжаются целыми днями. Но, как правило, через несколько недель они становятся слабее и окончательно проходят к концу третьего месяца.

Моя сестра из-за токсикоза попала в больницу. Почему?

Если наступает обезвоживание организма или если женщина начинает резко терять вес, ее госпитализируют для внутреннего питания. Обычно состояние нормализуется через два-три дня. Главной задачей врачей в таких случаях является не допустить полного обезвоживания и поддержать организм посредством внутривенных вливаний.

Моя приятельница рассказывала, что ее дантист предупредил о необходимости особенно тщательно следить за зубами в случае возникновения токсикоза. Как токсикоз влияет на зубы?



Если токсикоз проходит с рвотой, во рту остается желудочная кислота, которая активно разрушает зубную эмаль. Чистите зубы каждый раз после рвоты, чтобы удалить малейшие остатки кислоты.

Мой вопрос может показаться вам совсем глупым, но я слышала, будто мужчина тоже может испытывать утренний токсикоз во время беременности жены. Так ли это?

Нередко будущие отцы действительно испытывают те же недомогания, что их жены. Врачи называют это состояние «кувад» — по названию карибского индейского племени, где будущие отцы проходят через специальные обряды, чтобы проникнуться теми же ощущениями, которые испытывает беременная женщина. В рамках нашей культуры это связано с сопереживанием. Будущий отец, так же, как будущая мать, может страдать от токсикоза, головных и мышечных болей, болей в спине, бессонницы и депрессий.

ВЛИЯНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ НА ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА

Каким образом мое здоровье влияет на здоровье ребенка?

Здоровье будущего ребенка зависит от вас целиком и полностью, поскольку все необходимое он получает только из вашего организма. Чтобы быть уверенной в том, что произведете на свет здорового малыша, вы должны правильно питаться, не переутомляться и находиться в максимально комфортном состоянии.



Глэйд КЕРТИС

Говорят, что некоторые инфекционные и не инфекционные заболевания, которыми болеет мать во время беременности, могут сказаться на ребенке. Так ли это?

Да, некоторые заболевания, перенесенные женщиной во время беременности, действительно могут сказываться на ребенке. Поэтому, если вам случилось заболеть, сразу вызовите врача и непременно скажите ему о том, что беременны. Ниже, на стр. 53, приведена таблица наиболее распространенных заболеваний, опасных для развития плода.

Если у меня высокая температура, опасно ли это для ребенка?

Да. Температурный режим, необходимый для нормального развития эмбриона, может оказаться нарушен, и это опасно, особенно в течение первых тринадцати недель.

Как можно сбить температуру, чтобы при этом не нанести вред ребенку?

Пейте побольше жидкости, одевайтесь не слишком тепло. Можно принять ацетаминофен (тайленол). Если у вас серьезная простуда и врач прописал лекарства, непременно выполняйте его указания.

Недавно я прочитала, что гепатит представляет собой особенную опасность для беременных женщин. Что нужно о нем знать?

Гепатит — инфекционное заболевание печени — является наиболее опасным заболеванием, которое женщина может перенести в период беременности. Ваш доктор наверняка посоветует вам провериться на наличие вируса гепатита В в самом начале беременности.



Каким образом передается гепатит В?

Гепатит В передается, как правило, либо через внутривенные инъекции, либо через сексуальный контакт. 50% больных гепатитом в США больны именно гепатитом В. Эта форма заболевания может передаваться и эмбриону.

Есть ли другие формы гепатита?

Да, существует три формы гепатита. Гепатит А передается путем прямого контакта, заразиться им можно только, если не выполнять правил гигиены. В Соединенных Штатах им болеют около 30% больных гепатитом.

Гепатитом С болеют лишь около 10%. Эта форма передается только при переливании крови и внутривенных инъекциях.

Каковы симптомы гепатита?

Больной чувствует дурноту, боль в области печени, с правой стороны живота. Может пожелтеть кожа. Моча становится темной.

Каким образом может гепатит сказаться на ребенке?

Гепатит влияет на печень не только матери, но и развивающегося плода. Таким образом, у заболевшей матери может родиться ребенок с разрушенной печенью.

Как можно с этим бороться?

Если анализ на присутствие вируса гепатита, сделанный в начале беременности, дает положительный результат, то сразу после рождения ребенку необходимо провести курс лечения иммуноглобулином. В настоящее время большинство врачей рекоменду-



Глэйд КЕРТИС

ют также делать младенцам прививки от гепатита, причем чем раньше, тем лучше. Посоветуйтесь с консультирующим вас педиатром.

Говорят, что стрептококки группы В могут нанести непоправимый вред младенцу в утробе матери. Расскажите о них.

Стрептококки группы В, как правило, не представляют никакой опасности для взрослого человека, но способны нанести серьезный ущерб здоровью младенца, вызывая такие заболевания, как пневмония, менингит, почечные болезни, потеря зрения, потеря слуха и ряд других.

Откуда берутся эти стрептококки?

Стрептококки группы В, как правило, находятся в полости рта и по всему пищеварительному тракту, а также в мочеполовых органах. В женском организме стрептококки часто обнаруживают во влагалище и в прямой кишке. Количество стрептококков возрастает, когда сопротивляемость организма падает. Но можно быть носителем стрептококков и не иметь никаких симптомов их присутствия.

Можно ли от них избавиться?

Да, с помощью антибиотиков.

Как узнать, есть ли у меня стрептококки?

Существует ряд анализов, идеально обнаруживающих вагинальные стрептококки. Если в вашем конкретном случае риск появления стрептококков особенно высок, доктор заранее назначит вам курс антибиотиков, чтобы избежать опасности заражения плода.



Когда повышается риск?

Риск повышается при преждевременных схватках, повреждении или в результате предшествующих заболеваний матери, вызванных стрептококками.

Там, где я живу, часты случаи заболевания Лимской болезнью. Опасно ли это для беременных?

Лимская болезнь — разновидность инфекционного артрита, описанная в 1988—1989 гг. после эпидемии в Лиме, штат Коннектикут, США.

Это инфекционное заболевание, главным переносчиком которого является клещ. Известно также, что бактерии, вызывающие это заболевание, способны проникать в плаценту. При беременности последствия могут оказаться весьма серьезными, вплоть до гибели плода.

Каковы симптомы заболевания?

Сначала вокруг места укуса появляются характерные высыпания. Потом возникают симптомы простуды. Через 4—6 недель болезнь, как правило, вызывает осложнения на сердце или неврологического характера. Позже проявляется артрит.

На случай, если и я заболею этой болезнью, мне хотелось бы знать о способах лечения.

Лимская болезнь поддается длительному лечению антибиотиками. Антибиотики назначаются в каждом случае различные. Многие из них вполне безопасны для беременных.

Как избежать этого заболевания?

Старайтесь по возможности избегать мест, где водятся клещи. Если же вам приходится там бывать,



Глэйд КЕРТИС

надевайте рубашку с длинным рукавом, брюки, носки, ботинки или закрытые туфли. После похода в лес непременно проверяйте волосы — клещи нередко прячутся именно в волосах.

Что такое красная волчанка?

Красная волчанка — это системное аутоиммунное заболевание, возникающее по неизвестной пока причине, причем женщины страдают им намного чаще, чем мужчины (соотношение 9:1). В крови больных возникает чрезмерно большое количество анти-тел, атакующих собственные внутренние ткани и органы. Пораженными могут оказаться суставы, кожа, почки, мышечная ткань, легкие, мозг, центральная нервная система.

Чем опасна волчанка во время беременности?

Этому заболеванию подвержены в основном молодые женщины и женщины среднего возраста. Если женщина больна волчанкой, увеличивается опасность выкидыша, преждевременных родов и родовых травм.

Каковы симптомы волчанки?

Чаще всего одним из первых симптомов является боль в суставах. Кроме того, на коже появляется сыпь, поднимается температура, возникают проблемы с почками.

Чем лечат волчанку?

Обычно это заболевание лечат стероидами, причем наиболее часто употребляют преднизон. Многочисленные исследования показали, что преднизон достаточно безопасен и его можно принимать во время беременности.



Недавно я прочитала о «пожирающих плоть», очень токсичных стрептококках группы А. Расскажите о них.

Стрептококки группы А могут нанести серьезный ущерб здоровью как ребенка, так и взрослого. Это инфекционное заражение, которое возникает, как правило, на коже в месте пореза и чрезвычайно быстро распространяется по всему телу.

Как это происходит?

Сквозь царапины или порез стрептококк проникает в кожу, инфицируя ее, отчего кожа воспаляется, распухает и становится чрезвычайно болезненной.

Каковы симптомы заражения стрептококком А?

- ◆ высокая температура (39°C);
- ◆ воспаленный порез или царапина;
- ◆ симптомы простудного заболевания;
- ◆ необычно холодные конечности (ступни, ноги, пальцы, руки).

Можно ли как-то предотвратить заражение стрептококком А?

Конечно. Всякий раз, если вы порезались или поцарапались, постарайтесь немедленно обработать ранку водой и мылом, спиртом или перекисью водорода. Метод совершенно безопасный. После промывания смажьте место любой мазью, содержащей антибиотик. В случае необходимости заклейте ранку пластырем. Точно так же обрабатывайте царапины и порезы у всех членов семьи.

Недавно я была больна диареей. Опасно ли это?

Диарея во время беременности — нередкое заболевание и может вызвать ряд неприятных последствий.



Глэйд КЕРТИС

вий. Если диарея длится более суток или случаи повторяются, непременно обратитесь к наблюдающему врачу, чтобы начать лечение. Не принимайте никаких лекарств без назначения.

Что можно сделать, не обращаясь к врачу?

Во-первых, увеличить количество жидкости. Пейте больше воды, сока (кроме яблочного, который действует как стимулятор), бульонов. Можно сесть на жидкую диету (то есть исключаящую твердую пищу), до тех пор, пока вам не станет лучше.

Не опасна ли жидкая диета для ребенка?

Нет. Если вы будете есть в течение нескольких дней только жидкую пищу, это никак не отразится ни на вашем здоровье, ни на здоровье ребенка. Плотная пища может лишь усугубить ваше состояние. И помните, что при диарее нельзя пить молоко.

Ветеринар предупредил меня, чтобы во время беременности я была осторожнее с котом. Разве это действительно опасно?

Если у вас дома есть кот, вы можете заразиться токсоплазмозом, который вызывают микробы, содержащиеся в кошачьих экскрементах и в сыром мясе зараженных животных. Заразиться можно, взяв в руки кошачий туалет или коснувшись поверхности, где прошло больное животное.

Чем опасна эта болезнь?

Если заболеть во время беременности, это может привести либо к выкидышу, либо к рождению внутриутробно инфицированного ребенка. Внешних симптомов заражения у матери нет.



Как избежать заболевания токсоплазмозом?

Беременная женщина должна избегать любых соприкосновений с кошачьим туалетом, поручив его уборку кому-либо из домашних. Не разрешайте коту прыгать на столы и диваны. После любого контакта с животным или после разделки сырого мяса тщательно мойте руки. Тщательно протирайте стол и как следует прожаривайте или проваривайте мясо. Соблюдение гигиенических мер является достаточной профилактикой заражения.

Я слышала что-то о цитомегаловирусе. Что это такое?

Это вирус семейства герпеса. Передается через контакт со слюной или мочой больного. Кроме того, заболевание может передаваться половым путем.

Как протекает это заболевание?

В большинстве случаев внешних симптомов заражения цитомегаловирусом нет. Но иногда он вызывает высокую температуру, боль в горле и суставах.

Чем опасно это заболевание для будущего ребенка?

Инфицированные дети рождаются обычно со сниженным весом, склонными к микроцефалии, чему нередко сопутствуют осложнения на печень, на зрение, умственная отсталость, заторможенность, анемия.

Говорят, что для беременных очень опасно заболеть краснухой. Так ли это?

Краснуха — вирусное заболевание, опасное для всех. Для беременных оно особенно опасно в течение первых трех месяцев.



Глэйд КЕРТИС

Каковы симптомы краснухи?

Наиболее распространенным симптомом являются характерные высыпания на коже, что может сопровождаться простудными явлениями.

Чем эта болезнь опасна для будущего ребенка?

Эта инфекция многократно увеличивает опасность выкидыша и является причиной врожденных болезней у младенцев, таких, например, как болезни сердца.

Я была в контакте с больным ветряной оспой. Может ли это сказаться на ребенке?

Если вы переболели ветряной оспой раньше, никакой опасности нет ни для вас, ни для малыша. Если же нет, то последствия могут быть весьма серьезные. У беременных, перенесших ветрянку в течение первых трех месяцев, дети, как правило, рождаются с приобретенными внутриутробно серьезными заболеваниями, такими, как болезни сердца.

Как болеют ветряной оспой?

Взрослые болеют ветряной оспой так же, как дети: появляется зудящая сыпь, поднимается температура, а также возникают симптомы сильной простуды.

Я не уверена в том, что переболела ветрянкой в детстве. Что теперь делать?

По возможности избегать любого контакта.

Мне только что попала книга, где я прочитала о варицелле. Что это такое?

Варицелла — вирус семейства герпеса, разновидность ветряной оспы. Варицелла может находиться в орга-



низме в течение многих лет, оставаясь латентной и проявляясь только в регулярном появлении герпеса и в характерных высыпаниях.

Как протекает болезнь?

Появление высыпаний во время беременности может причинить немало неприятностей. Во-первых, они чрезвычайно болезненны, во-вторых, не исключены осложнения на органы дыхания. К счастью, это встречается очень редко.

Каковы симптомы заболевания варицеллой?

Основным симптомом болезни являются очень болезненные высыпания.

Как это заболевание может сказаться на ребенке?

Оно способно привести к возникновению врожденных дефектов. Если же беременная заболевает вирусом варицеллы в течение двух предшествующих родам недель, ребенок может родиться зараженным этим же вирусом.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА: ЯДЫ И ЗАГРЯЗНЕНИЕ

Говорят, что токсины, находящиеся в загрязненной окружающей среде, ядовиты и опасны для беременных. Что это за токсины?

К токсическим веществам, присутствующим в загрязненной окружающей среде, в первую очередь относят свинец, ртуть и пестициды.

Каким образом может свинец сказаться на здоровье будущего ребенка?

Наличие свинца может привести к выкидышам. Сви-



Глэйд КЕРТИС

нец проникает в плаценту, отравляя плод. Как правило, выкидыш случается на двенадцатой неделе беременности.

Где можно подвергнуться воздействию свинца?

Воздействию свинца можно подвергнуться где угодно. Источниками этого воздействия могут оказаться выхлопные газы, водопроводные трубы, батареи центрального отопления, некоторые строительные материалы, краски, мебельные покрытия. Такие источники могут оказаться на вашем рабочем месте (проверьте это).

Как воздействует на развитие ребенка ртуть?

Во многих случаях ртуть является причиной церебрального паралича и микроцефалии.

Где можно подвергнуться воздействию ртути?

Чаще всего ртуть попадает в человеческий организм с рыбной пищей. Последние исследования показывают, что некоторые зерновые культуры также способны накапливать в себе ртуть.

Каким образом сказываются на развитии ребенка пестициды?

Пестициды являются причиной выкидышей и замедленного внутриутробного развития плода.

Где можно подвергнуться воздействию пестицидов?

Пестициды используются в сельском хозяйстве для борьбы с паразитическими видами растений и насекомых. Опасность для человека пестициды стали представлять в результате чрезмерного их использования. Наиболее опасными являются ДДТ, хлордан, гептахлор и линдан.

Каким образом можно избежать выкидыша? Полностью избежать не возможно. Тщательнее выбирайте овощи. Если вам понадобятся химикаты поверьте

ВЛИЯНИЕ БОЛЕЗНЕЙ

Болезнь	Возможные последствия
Варикелла	Врожденные
Ветрянка	Выкидыш, преждевременные роды
Красная волчанка	Болезни плода
Гепатит	Катаракта, возможные выкидыши
Краснуха	Гибель плода, выкидыш
Лимфатическая болезнь	Кожные заболевания
Сифилис	Пневмония, болезни
Стрептококки группы В	Возможные выкидыши
Токсоплазмоз	Микроцефалия
Цитомегаловирус	

НЕДОМОГАН

После того, как забеременели в области сердца. Сердечные недомогания чаще всего возникают и усиливаются в основном по мере развития плода. Если вы чувствуете свое сердцебиение, то это нормально. Если же вы чувствуете боль в области диафрагмы, то это может быть признаком заболевания.



Каким образом можно избежать воздействия пестицидов?

Полностью избежать контакта с пестицидами едва ли возможно. Тщательно мойте перед едой все фрукты и овощи. Если вам пришлось коснуться обработанных химикатами поверхностей, сразу мойте руки.

ВЛИЯНИЕ БОЛЕЗНИ МАТЕРИ НА ПЛОД

Болезнь	Вероятные осложнения у ребенка
Варицелла	Возможны заболевания всех внутренних органов
Ветрянка	Врожденные заболевания сердца
Красная волчанка	Выкидыш, преждевременные роды
Гепатит	Болезни печени, гибель плода
Краснуха	Катаракта, глухота, сердечные заболевания; возможны заболевания всех внутренних органов
Лимская болезнь	Гибель плода, вирусное заражение новорожденного
Сифилис	Кожные повреждения, гибель плода
Стрептококки группы В	Пневмония, менингит, церебральный паралич, болезни почек и легких
Токсоплазмоз	Возможны заболевания всех внутренних органов
Цитомегаловирус	Микроцефалия, болезни мозга, потеря слуха

НЕДОМОГАНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

После того, как забеременела, я часто ощущаю жжение в области сердца. Почему?

Сердечные недомогания случаются у беременных чаще всего. Как правило, они возникают в начале и усиливаются с течением времени. Происходит это в основном потому, что желудок постепенно смещается со своего обычного места и поднимается в область диафрагмы.



Глэйд КЕРТИС

Пока я не была беременна, я почти никогда не чувствовала жжения в груди. Почему во время беременности это случается почти постоянно?

Причины этого — усиленная пищеварительная деятельность и смещение желудка под давлением увеличивающейся матки на пищевод.

Как сделать, чтобы жжение беспокоило меньше?

Можно принимать антациды, например маалокс или амфогель. Нужно лишь следовать инструкциям, предназначенным для беременных, написанным на упаковке или на вкладыше, либо предписаниям своего врача. Не переусердствуйте — никогда не увеличивайте дозу самостоятельно. Ни в коем случае не следует прибегать к соде, так как у нее есть водозадерживающие свойства. Кроме этого, можно попытаться прибегнуть к простым советам:

- ◆ ешьте меньше, но чаще;
- ◆ не ешьте на ночь;
- ◆ в постели старайтесь лечь так, чтобы плечи и голова были повыше.

Может ли быть жжение связано с питанием?

Безусловно, может. Постарайтесь проследить, от какой пищи (не забываяте и о ее количестве) вам становится плохо. Исключите это из своего рациона. Старайтесь есть только то, что безвредно для вас и для развивающегося плода.

Какая разница между жжением в области сердца и изжогой?

Изжога может быть вызвана либо несварением, либо затрудненным пищеварением, тогда как жжение в области сердца — это сердечное недомогание, обусловленное смещением матки.



У меня бывают изжоги. Как от них избавиться?

Ешьте только то, что вам подходит, избегайте пряностей. Ешьте меньше, но чаще. В случае необходимости после еды принимайте антациды, но не превышайте разрешенную дозу.

У меня появился геморрой, хотя раньше ничего подобного не было. Почему?

Геморрой — довольно частое заболевание, возникающее в период беременности. Причина этого — усиленный кровоток в области прямой кишки, а также увеличение матки и веса.

Что делать при геморрое?

Старайтесь пить побольше жидкости. Принимайте сидячие ванны. Можно прибегнуть к свечам, которыми можно пользоваться и без назначения врача. Возможно, в вашем случае стоит попробовать слабительное. Если геморрой начинает слишком сильно донимать вас, обратитесь к врачу.

У меня появились частые головные боли, но я не хочу прибегать к лекарствам. Что мне делать?

Очень хорошо, что вы пытаетесь обойтись без химических препаратов. Попробуйте последовать некоторым простым советам:

- ◆ Начните делать дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию, чтобы попытаться расслабиться.
- ◆ Полежите в тихом, спокойном месте с закрытыми глазами.
- ◆ Питайтесь регулярно. Избегайте напитков и пищи, содержащих вещества, подобные кофеину, — это может вызвать головные боли.



Глэйд КЕРТИС

- ◆ Приложите к затылку пузырь со льдом.
- ◆ Побольше спите.

Если все это не поможет, что из лекарств можно принимать?

Для беременных рекомендуется ацетаминофен (тайленол). Если это не помогает, непременно обратитесь к врачу.

У меня постоянные мигрени. Как можно с ними бороться во время беременности?

Мигрени в период беременности случаются нечасто. Попробуйте прибегнуть к перечисленным выше советам. Если ни один способ не помогает, обратитесь к терапевту. Никогда не принимайте лекарств от мигрени без назначения врача.

У меня аллергия. Плохо ли это?

Аллергические реакции во время беременности могут меняться: иногда беременность их усугубляет, иногда аллергия почти проходит.

Что делать с приступами аллергии во время беременности?

Пейте больше жидкости, особенно в жаркую погоду. Старайтесь не принимать пищу, вызывающую реакцию. Если у вас аллергия на животных или табачный дым, старайтесь избегать контакта.

Можно ли во время беременности принимать лекарства от аллергии, которые я принимала раньше?

Об этом необходимо посоветоваться с вашим врачом. Проконсультируйтесь у фармацевта, какие из существующих лекарств мягче и безопаснее. Поинтересуйтесь заранее: это лучше, чем потом экспериментировать на себе.



С тех пор, как я беременна, у меня почти все время заложен нос. Нормально ли это?

Иногда беременные жалуются на то, что нос заложен, или на частые носовые кровотечения. Считается, что подобные недомогания объясняются изменившимся из-за гормональных сдвигов кровообращением, а это в свою очередь приводит к тому, что слизистые носа, а также носовые протоки распухают и кровоточат.

Что делать с заложенным носом?

Нельзя пользоваться деконгистантами, т. е. веществами, снимающими отек слизистых, а также различными спреями: в их составе присутствуют препараты, которые не рекомендуется принимать беременным. Попробуйте пользоваться увлажняющими мазями и пейте больше жидкости. Если это не помогает, проконсультируйтесь у своего врача.

ВОПРОСЫ О БЕРЕМЕННОСТИ

Моя мама советует проверить у врача резус-фактор крови. Зачем?

У вас может оказаться отрицательный резус-фактор, что требует особого внимания и к вашей беременности, и к новорожденному.

Что означает «отрицательный резус-фактор»?

Кровь, помимо группы, имеет еще один фактор, определяющий, есть ли в ней антитела. В прошлом, если женщина с отрицательным резусом крови вынашивала ребенка с положительным резусом, беременность протекала тяжело и в большинстве случаев



Глэйд КЕРТИС

в результате на свет появлялся чрезвычайно ослабленный ребенок. Современная медицина сумела справиться с этой задачей, необходимо только заранее знать, какой у вас резус-фактор.

Почему отрицательный резус-фактор вызывает такие проблемы?

Если ваша кровь имеет отрицательный резус, а кровь эмбриона — положительный, при постоянном кровообмене может возникнуть иммунная несовместимость, что непременно скажется на развитии плода.

Что означает «иммунная несовместимость»?

Внутри вас циркулирует кровь, в которой есть антитела. Они не приносят вам никакого вреда, но, проникая в плаценту, атакуют кровь эмбриона с положительным резусом. Это вызывает внутриутробную анемию плода и способно привести к серьезным последствиям.

Что нужно делать, если резус-фактор отрицательный?

Сейчас есть лекарство, способное предотвратить многие осложнения. Это иммуноглобулин. На 28-й неделе беременности женщины с отрицательным резусом получают инъекцию иммуноглобулина, что помогает избежать интоксикации во время родов.

А как с новорожденным?

Если резус-фактор крови новорожденного положительный, ему в течение семидесяти двух часов после рождения также необходимо сделать инъекцию иммуноглобулина.



Но ведь не все дети рождаются с положительным резусом?

Конечно, нет. Некоторые из детей наследуют кровь матери и рождаются тоже с отрицательным резусом. В этом случае никакой инъекции новорожденному не требуется.

В каких случаях еще используют иммуноглобулин?

При внематочных беременностях и при угрозе выкидыша.

В приемной своего врача я познакомилась с женщиной, у которой во время беременности обнаружилась «недостаточность шейки матки». Что это такое?

О недостаточности шейки матки говорят в тех случаях, когда шейка матки открывается безболезненно и потому это проходит незамеченным. Обычно это приводит к преждевременным родам.

Как узнать об этом заранее?

Установить такой диагноз до родов практически невозможно. Если у вас первая беременность, заранее этого не скажет ни один врач.

Отчего бывает недостаточность шейки матки?

Обычно это случается в результате травмы — например, при аборте или выкидыше, а также может быть последствием хирургической операции на шейке матки.

Существует ли какое-либо лечение?

Лечение в этом случае, как правило, хирургическое. Слабую шейку зашивают. Когда наступает время родов, шов удаляют, и ребенок рождается обычным путем.



Глэйд КЕРТИС

Во время моего последнего посещения врач сказал, что у меня поднялось давление. Опасно ли это?

Если давление во время беременности поднимается не намного, это нормально; оно обычно снижается в течение вторых трех месяцев и снова повышается к концу.

Если давление поднимается слишком высоко, что делать?

Полежите. Если это не помогает, придется принять лекарство.

Я стала сильно потеть. Плохо ли это?

Потливость — распространенное явление в период беременности. Нередко ее вызывает анемия беременных, что легко проверить, сделав анализ крови. Другой причиной потливости может оказаться гипотония (т. е. пониженное кровяное давление). Обычно гипотония возникает в течение вторых трех месяцев.

Что вызывает гипотонию беременных?

Гипотония беременных может быть вызвана двумя причинами. Первая заключается в том, что увеличившаяся матка давит на крупные кровеносные сосуды. Это, как правило, происходит, когда женщина лежит на спине, и потому называется супинальной гипотонией. Избегнуть ее можно, приучив себя лежать и спать на боку.

Вторая причина — резкая смена положения. Если вы сидели или стояли наклонившись и потом резко поднялись или выпрямились, это может вызвать отток крови от головы и, соответственно, спад давления. Избежать этого можно, вставая и выпрямляясь медленно.



Что делать, если потливость вызвана повышенным содержанием сахара в крови?

Это можно исправить сбалансированной диетой. Ешьте чаще и по возможности медленно. Если этого оказалось недостаточно, посоветуйтесь с диетологом. Если же анализ крови показывает слишком высокий процент сахара, непременно обратитесь к специалисту.

У моей сестры была гипертония беременных. Что это такое?

Это высокое кровяное давление, непосредственной причиной которого является беременность. После родов давление нормализуется. Это случается у 3% женщин в возрасте до 40 лет и у 10% старше 40.

Что делать при такой гипертонии?

В этих случаях обычно прописывают постельный режим, обильное питье, бессолевую и бессодовую диету. Врач может посоветовать принимать лекарства, снижающие давление. Более подробную информацию вы найдете в главе 16, когда пойдет речь о преэклампсии.

В чем разница между воспалением мочевого пузыря и воспалением мочевого тракта?

Воспаление мочевого тракта — это воспаление, возникшее в каком-либо его месте: самом пузыре, протоках, почках, тогда как воспаление мочевого пузыря — это воспаление только мочевого пузыря. Эти термины нередко бывают взаимозаменяемы.



Глэйд КЕРТИС

Почему во время беременности усиливается опасность воспаления мочевого пузыря?

Из-за тех изменений, которым подвергается мочевой тракт беременной женщины. Матка располагается непосредственно над мочевым пузырем и протоками, которые проходят от почек к пузырю. С увеличением размеров и веса матки вывод мочи из мочевого пузыря может оказаться затрудненным, что вызывает воспаление пузыря. Этим страдают примерно 5—10% женщин.

Как можно узнать о воспалении мочевого пузыря?

Обычно наблюдающий вас врач регулярно назначает анализ мочи, начиная с первого визита и в течение всего периода беременности.

Каковы симптомы воспаления мочевого пузыря?

Симптомы воспаления мочевого пузыря таковы:

- ◆ частое мочеиспускание;
- ◆ жжение при мочеиспускании;
- ◆ ложные позывы к мочеиспусканию;
- ◆ кровь в моче (при сильном воспалении).

Я слышала, что сильное воспаление мочевого тракта называют пиелонефритом. Что это такое?

Пиелонефрит — общее воспаление мочевого тракта, включая почки. Он встречается примерно у 1—2% беременных женщин.

Каковы симптомы пиелонефрита?

Симптомы пиелонефрита обычно такие:

- ◆ частое мочеиспускание;
- ◆ жжение при мочеиспускании;



- ◆ ложные позывы к мочеиспусканию;
- ◆ высокая температура;
- ◆ боль в спине;
- ◆ наличие крови в моче.

Как лечат пиелонефрит?

При пиелонефрите больных, как правило, помещают в больницу, так как нередко требуется внутривенное лечение антибиотиками.

Часто ли у беременных встречается мочекаменная болезнь?

Мочекаменная болезнь встречается один раз на 1500 беременных.

Каковы симптомы мочекаменной болезни?

Основными симптомами, как правило, являются острая боль в пояснице и наличие крови в моче.

Как можно обнаружить камни в почках?

Всем беременным делают ультразвуковое сканирование, что позволяет обнаружить камни.

Как лечат камни?

При острых болях в период беременности почечные камни лечат, назначая обильное питье, соответствующие таблетки или внутривенные вливания.

Я читала, что при лечении мочекаменной болезни используют литотомию. Что это такое?

Литотомия, или камнесечение, — это метод дробления камней в почках или мочевом пузыре при помощи электромагнитных волн. При беременности этот метод не применяется.



Глэйд КЕРТИС

АНЕМИЯ БЕРЕМЕННЫХ

Мой доктор говорит, что у меня «анемия беременных». Что это такое?

Это одно из самых распространенных заболеваний беременных. Число красных кровяных телец снизилось, их стало недостаточно, чтобы вырабатывалось необходимое для организма количество кислорода.

Почему анемия так часто встречается у беременных?

Во время беременности увеличивается объем циркулирующей крови до 50%. При этом красные кровяные тельца формируются медленно. Это приводит к снижению уровня гемоглобина, что вызывает анемию.

Почему лечение анемии в период беременности так важно?

Анемия вызывает постоянное недомогание, повышенную утомляемость, временами потливость. Во время родов больным анемией нередко требуется переливание крови. При анемии повышается риск преждевременных родов, наблюдается замедленное внутриутробное развитие плода и сниженный вес новорожденных. Если вы регулярно посещаете врача, он непременно заметит анемию и выпишет необходимое лечение.

Какая именно анемия чаще всего встречается при беременности?

Чаще всего встречается анемия, вызванная недостатком железа. Железо требуется растущему плоду, который получает его из крови женщины. Результатом дефицита железа становится нехватка красных кровяных телец.



Что именно может явиться причиной анемии?

Как правило, анемию вызывают следующие обстоятельства:

- ◆ кровотечение с существенной потерей крови во время беременности;
- ◆ деление плода (двойня или тройня);
- ◆ недавняя хирургическая операция на желудке или тонком кишечнике;
- ◆ частое употребление антацидов;
- ◆ неправильное питание.

Сложно ли справиться с анемией, вызванной недостатком железа?

Нет, как правило, это не представляет трудности. Железо содержится во всех витаминах, предназначенных для приема в пренатальный период. Если вы будете принимать их регулярно, организм будет получать достаточное количество железа. Железо содержится также в некоторых природных продуктах, таких, как печень или шпинат. Чаще добавляйте их в пищу.

Я что-то слышала о серповидно-клеточной анемии. Что это такое?

Причиной серповидно-клеточной анемии являются нарушения костного мозга, в результате чего в кровь поступают аномальные красные тельца. Чаще всего такая анемия встречается у представителей негритянской расы и смешанных браков.

Как узнать, нет ли у меня такой анемии?

Можно попросить назначить вам анализ крови, и врач по нему определит, здоровы вы или больны.



Бывают ли при серповидно-клеточной анемии боли?

Бывают во время обострений боли в области живота и в конечностях. Обострения у таких больных могут происходить в любое время и с беременностью не связаны.

Чем опасна серповидно-клеточная анемия при беременности?

Беременные женщины, страдающие этим видом анемии, чаще других подвержены инфекциям. Существует угроза сердечных заболеваний. Повышается риск выкидыша или рождения мертвого ребенка.

Я слышала, что существуют новые препараты, облегчающие боли при обострениях серповидно-клеточной анемии. Можно ли принимать их беременным?

Вероятно, вы говорите о гидроксимочевине, которая считается первым действенным препаратом при данной болезни. Она действительно до некоторой степени облегчает боли, но принимать ее небезопасно, и подходит она не всем больным. Кроме того, лекарство это новое, и его долгосрочное действие не изучено, так что беременным мы его не рекомендуем.

Что такое талассемия?

Это разновидность анемии, встречающаяся в основном у выходцев из средиземноморских стран. Суть болезни заключается в том, что организм перестает вырабатывать достаточное количество глобулина, необходимого для строительства новых красных кровяных телец. Если у вас в семье были больные талассемией, необходимо заранее предупредить об этом наблюдающего врача.



ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

У меня диабет. Опасно ли это для беременности?

Прежде диабет представлял собой серьезную угрозу беременности. Сейчас, хотя он и создает ряд проблем, при надлежащем медицинском контроле, соблюдении диеты и назначений врача благополучный исход вполне реален. К тому же после появления глюкометров контролировать содержание сахара в крови стало намного легче.

Каковы симптомы диабета?

Симптомы заболевания сахарным диабетом такие:

- ◆ учащенное мочеиспускание;
- ◆ ухудшение зрения;
- ◆ потеря веса;
- ◆ потливость;
- ◆ постоянное ощущение голода.

Чем диабет грозит при беременности?

Диабет способен вызвать ряд заболеваний, включая заболевания почек, глаз, сердца. Любое из них может оказаться опасным и для вас, и для будущего ребенка. Кроме того, повышенное содержание сахара в крови может вызвать гипергликемию плода, что также небезопасно.

Чем еще опасен диабет?

При нелеченном диабете резко увеличивается риск выкидышей, а также развития серьезных внутриутробных аномалий. Чаще всего это заболевания сердца, мочеполовых органов и желудочно-кишечного тракта.



Как выяснить, есть у меня диабет или нет?

Для этого достаточно сделать анализ крови на содержание сахара.

Если анализ обнаружил у меня наличие сахара в моче, означает ли это, что у меня диабет?

Это вовсе не обязательно. В моче беременных нередко обнаруживается небольшое количество сахара. Это не выходит за пределы нормы и объясняется тем, что во время беременности в организме происходит перераспределение сахара.

Я только что узнала о том, что беременна. Я очень этого хотела. Но у меня эпилепсия, и боюсь, что лекарства, которые я принимаю постоянно, отрицательно скажутся на ребенке. Что делать?

Немедленно обратитесь к врачу, расскажите и о беременности, и о своем заболевании. Многие из лекарств, которые принимают против падучей, можно принимать во время беременности. Но одни все же более предпочтительны, другие менее.

Какие лекарства предпочтительнее?

Чаще всего в период беременности назначают фенобарбиталы. Дилантин принимать не стоит, поскольку он способен вызвать возникновение у ребенка врожденных дефектов. Непременно обсудите этот вопрос с врачом-специалистом, чем скорее, тем лучше.

У меня астма. Могу ли я с таким заболеванием рассчитывать на благополучный исход беременности?

У большинства женщин, больных той же болезнью, беременность заканчивается вполне благополучными родами. Естественно, если вы страдаете жесто-



кими приступами, во время беременности они не пройдут. Но многие из лекарств, применяемых во время приступов, можно принимать и во время беременности. Вам лишь надо обсудить это с постоянно наблюдающим вас врачом.

Чем, кроме лекарств, можно попытаться избавиться от приступов астмы во время беременности?

Мы считаем, что многие женщины, больные астмой, чувствуют себя лучше и меньше страдают приступами, когда увеличивают суточную дозу потребляемой жидкости. Попробуйте во время беременности больше пить.

Я знаю женщину, которая обнаружила во время беременности, что у нее рак. Надеюсь, такое бывает нечасто?

Вы правы. Возникновение или развитие раковой опухоли во время беременности встречается крайне редко. У большинства женщин рак появляется после менопаузы, что резко снижает вероятность этого заболевания у беременных. Тем не менее время от времени такое встречается.

Я терпеть не могу разговоров о раке. Но нужно ли беспокоиться об этом во время беременности?

Я согласен: рак — не самая приятная тема для размышлений. Большинству женщин незачем беспокоиться об этом. Но все-таки лучше знать о том, что и такая проблема существует.

Какую форму рака чаще всего обнаруживают у беременных?

Чаще всего встречается рак груди, а также опухоли



Глэйд КЕРТИС

гинекологических органов, лейкемия, липомы, меланомы и рак костей. (Заболевания перечислены в порядке частоты возникновения.)

Чем может быть вызван рак во время беременности?

Исследования показывают, что причиной заболевания раком во время беременности могут оказаться:

- ◆ гормональные изменения;
- ◆ увеличение циркуляции крови и изменения в лимфатической системе.

Я слышала, будто во время беременности обнаружить рак груди сложнее. Почему?

Из-за изменений, происходящих с грудью во время беременности, таких, как увеличение молочной железы, увеличение плотности железы, обнаружить опухоль в этот период сложнее. Лишь у 2% женщин рак груди был обнаружен во время беременности.

Как лечат рак груди во время беременности?

Способы лечения различны. Это может быть хирургическая операция, облучение или комбинированный метод.

Может ли женщина с раком груди кормить младенца грудью?

В большинстве случаев доктора рекомендуют отказаться от этого.

Опасно ли лечение раковой опухоли для беременных?

Известные нам методы лечения способны приводить к выкидышам, гибели плода, возникновению врожденных дефектов и отставанию в развитии плода. Кроме того, больная, как правило, страдает и от побочных эффектов, вызванных лечением.



Я только что прошла шестимесячный курс химиотерапии и узнала, что уже восемь недель как беременна. Что мне делать?

Вам нужно немедленно поговорить об этом с лечившим вас врачом. Все зависит от того, какие лекарства вы принимали.

ПРОЧИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

По ночам у меня появились сильные судороги в ногах. Что делать?

Судороги в ногах, особенно по ночам, могут причинить немало неприятностей. Следующие рекомендации помогут вам ослабить судорогу:

- ◆ в течение дня носите поддерживающий чулок;
- ◆ принимайте теплые ванны;
- ◆ вечером, если вы чувствуете, что нога напряжена, попросите, чтобы вам помассировали ее;
- ◆ носите только удобную одежду;
- ◆ если судороги очень болезненны, принимайте тайленол;
- ◆ отдыхая, лежите на боку;
- ◆ во время судорог прикройте ноги чем-нибудь теплым.

Могут ли быть судороги связаны с моей работой?

Могут. Старайтесь не стоять подолгу. Ложитесь и отдыхайте так часто, как вам требуется. Следите за тем, чтобы одежда не была слишком тесной.

До беременности мне не раз приходилось обращаться к врачу-хиропрактику из-за болей в пояснице. Можно ли обратиться к нему теперь?



Глэйд КЕРТИС

Боли в пояснице — частое явление при беременности; их испытывает примерно половина беременных. Если поясница болит очень сильно и вы считаете, что визит к хиропрактику принесет вам облегчение, обсудите этот вопрос с лечащим врачом. Однако ни в коем случае во время беременности нельзя делать рентген поясницы и тазовой области.

Мне почти 36 лет, и я беременна 7 недель. Следует ли беспокоиться из-за возраста?

В наше время многие пары обзаводятся детьми намного позднее, чем раньше, так что вы в этом отношении не одиноки. Конечно, некоторый риск сопряжен с возрастом, но, как правило, беременность протекает нормально. Риск заключается в том, что увеличивается вероятность возникновения синдрома Дауна, гипертонии, опасность кесарева сечения, кровотечений и прочих подобных осложнений.

Мне 35 лет, и я беременна третьим ребенком. Я часто устаю, намного чаще, чем в предыдущие разы. В чем дело?

Ответ очень прост: в 35 лет переносить беременность труднее, чем в 25. Это не обязательно означает наличие заболевания. Просто у вас больше дел и больше обязанностей.

Мне уже исполнилось 35 лет. Какова вероятность рождения у меня ребенка с синдромом Дауна?

Чем женщина старше, тем выше риск появления на свет ребенка с синдромом Дауна. Статистика предлагает следующие цифры:

- ◆ 25 лет — 1 ребенок из 1300 родившихся,
- ◆ 30 лет — 1 из 965,



- ◆ 35 лет — 1 из 365,
- ◆ 40 лет — 1 из 109,
- ◆ 45 лет — 1 из 32,
- ◆ 49 лет — 1 из 12.

Но если представить эти же цифры несколько по-иному, картина выглядит более оптимистически: в 45 лет у вас 97-процентная вероятность родить здорового ребенка, в 49 лет — 92-процентная.

ГЛАВА 3

ТЕСТЫ И АНАЛИЗЫ

Я очень хочу поскорее забеременеть. Когда тест на беременность дает положительную реакцию?

Многие тесты стали чрезвычайно чувствительны и могут дать положительную реакцию, то есть подтвердить беременность, даже до прекращения менструального цикла. Большинство анализов (включая анализ крови, мочи, а также домашний тест на беременность) дают положительный результат на 7—10-й день после зачатия. Но доктора, как правило, советуют не торопиться и делать анализы после прекращения цикла, чтобы сэкономить деньги и сберечь нервы.

Вчера я сделала тест на беременность и получила положительный результат. Когда мне следует показаться врачу?

Договаривайтесь о приеме сразу, как только узнали о беременности. Врач, как правило, назначает прием за несколько недель — конечно, если у вас все в порядке и вы не нуждаетесь в постоянном наблюдении. Медицинский контроль в пренатальный период — важное условие появления на свет здорового ребенка. Не затягивайте и не откладывайте визит на неделю и тем более на месяц.



У моей подруги было не все в порядке в начале беременности, и ей назначили анализ на содержание хорионического гонадотропина. Что это за анализ?

Это анализ крови, который обычно назначают в течение первых трех месяцев в случае, если существует угроза выкидыша или внематочной беременности. Проверяется количественное содержание гормонов в крови, резко возрастающее в начале беременности. Лучше всего делать два или три анализа с перерывом в несколько дней, поскольку важно не столько количество гормонов, сколько цифра, определяющая изменения. Обычно в тех случаях, когда назначают анализ на хорионический гонадотропин, наряду с ним назначают ультразвуковое обследование.

Во время предыдущего визита врач предупредил, что в следующий раз я должна буду заняться анализами. Что это за анализы?

Обычно врач делает все назначения во время первого или второго визита. Как правило, назначения включают следующее:

- ◆ общий анализ крови;
- ◆ общий анализ мочи;
- ◆ альфа-фетопротеиновый тест;
- ◆ анализ крови на антитела (гепатит);
- ◆ анализ крови на краснуху;
- ◆ анализ крови на определение группы;
- ◆ анализ крови на резус-фактор;
- ◆ анализ крови на сифилис;
- ◆ мазки;
- ◆ мазок Папаниколау;
- ◆ маммограмму (в том случае, если беременная стар-



Глэйд КЕРТИС

ше 35 лет или если маммограмма не делалась раньше);

♦ ультразвуковое обследование.

Ниже дано описание некоторых наиболее часто назначаемых тестов и анализов для беременных.

Для чего мне нужно делать все эти анализы?

Благодаря анализам врач получает возможность сделать правильные назначения на весь период беременности, а также принять профилактические меры. Например, если анализ крови показывает, что вы никогда не делали прививки от краснухи, это означает, что вам до конца беременности ни в коем случае нельзя вступать в контакт с больными или проходить вакцинацию, поскольку краснуха способна привести к выкидышу или к возникновению врожденных болезней у ребенка.

ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК АНАЛИЗОВ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Анализ	Способ обследования	Цель
Ультразвук	Получение на экране изображения матки, плаценты, плода	Выявление срока беременности, количества эмбрионов, положения плода, пол плода (не всегда), определение характера сердцебиения, движения, наличия некоторых врожденных заболеваний
Альфа-фетопротеин	Анализ крови матери	Может выявить некоторые неврологические заболевания (spina bifida), а также синдром Дауна

Все о беременности в вопросах и ответах



Анализ	Способ обследования	Цель
Аминосинтеза	Анализ околоплодной жидкости	Можно выявить на ранних сроках хромосомные аномалии (синдром Дауна), неврологические заболевания (spina bifida), генетические нарушения, пол плода; на поздних сроках беременности — сформированность легких
Биопсия ворсинок хориона	Исследование тканей плаценты	Можно выявить наличие хромосомных аномалий (синдром Дауна), биохимических нарушений, генетических нарушений
Биофизические характеристики	Ряд обследований, включающий ультразвук, мониторинг и наблюдения	Предназначен для определения состояния здоровья плода

Я беременна уже 28 недель, и мой врач говорит, что мне нужно сделать дополнительные анализы. Почему?

Многие доктора предпочитают назначать повторные анализы именно на этом сроке беременности, так как это самое удобное время для выявления возникших патологий, если таковые есть, например, нарушение обмена глюкозы. При этом сроке женщинам с отрицательным резусом крови назначают также инъекцию иммуноглобулина.

Это у меня первая беременность, и я хочу, чтобы все было в порядке. Должна ли я пройти консультацию у врача-генетика?

Скорее всего нет. К врачу-генетику необходимо об-



Глэйд КЕРТИС

ращаться тем, у кого уже родился ребенок с теми или иными патологиями, у кого было три и более выкидыша, у кого в семье есть наследственные болезни, и тем, кому на момент родов исполнится 35 лет.

Для чего на прием к врачу-генетику нужно приходить вдвоем с мужем?

Вы оба должны участвовать в беседе. Врачу нужно как можно подробнее расспросить вас о вашем здоровье, о здоровье ваших родителей и родственников, о принимавшихся вами ранее лекарствах, а также о предыдущих беременностях. В случае необходимости следует взять у обоих супругов культуры для хромосомного анализа или анализа крови.

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Всем моим приятельницам во время беременности делали ультразвуковое обследование. Нужно ли его проходить и мне?

Многие врачи предпочитают назначать его всем беременным без исключения, но некоторые предлагают своим пациенткам ультразвук только в случае необходимости.

Я не понимаю, какая разница между ультразвуком и сонограммой. Скажите, в чем она?

Ультразвуковое обследование и сонограмма — это два термина, которые означают одно и то же. Ультразвук — прекрасный метод диагностики, особенно для беременных.

Что такое ультразвуковое обследование?

Это способ получения двухмерного изображения плода, основанный на использовании ультракорот-



ких звуковых волн, получаемых от источника переменного тока. Врач или лаборант помещает датчик на живот беременной женщины. Звуковые волны, исходящие от него, проходят сквозь ткани и, отразившись от плода, возвращаются обратно. На экране отраженные волны преобразуются в довольно четкое изображение.

Насколько безопасен этот метод?

Медицинские исследования показывают, что метод ультразвукового обследования совершенно безвреден. Вероятность вредного воздействия ультразвука на плод изучалась многократно, но подтверждений не найдено.

Для чего назначают ультразвук?

Существует три наиболее распространенные цели:

- ◆ подтвердить или определить срок родов;
- ◆ определить, разделился эмбрион или нет (ждать ли одного ребенка, двойню или тройню);
- ◆ диагностировать физическую нормальность или ненормальность плода.

Обязательно ли мне назначат ультразвук?

Нет. К назначению этого вида обследования существует несколько противопоказаний, в частности:

- ◆ отклонения от нормы во время беременности, например, кровотечения;
- ◆ неудачные предыдущие беременности.

Кроме того, это зависит как от решения вашего врача, так и от ваших финансовых возможностей.

Большинство врачей все же предпочитают назначить ультразвук по меньшей мере один раз, а там, где существует определенный риск, повторяют обследование несколько раз.



Есть ли еще какие-то причины для назначения ультразвука?

Ультразвук назначают еще для того, чтобы выявить:

- ◆ беременность на ранних сроках;
- ◆ размер и темпы роста эмбриона;
- ◆ размеры головы, кишечника и тазовых костей плода для уточнения сроков беременности;
- ◆ синдром Дауна;
- ◆ аномалии плода, такие, как гидроцефалия;
- ◆ расположение и величину плаценты;
- ◆ внематочную беременность;
- ◆ угрозу выкидыша;
- ◆ место для искусственного отведения вод.

На каком сроке беременности можно делать ультразвук?

Это зависит от решения вашего врача. Если существует определенная доля риска, врач может предложить вам пройти это обследование на самом раннем этапе.

Помогает ли ультразвук определить сроки родов?

Конечно. При помощи ультразвука врач получает необходимые измерения плода и сравнивает с таблицей нормального роста, помогая вам вычислить точную дату.

Можно ли с помощью ультразвука выяснить, родится мальчик или девочка?

Если вам сделали ультразвук после 18-й недели беременности, то, *возможно*, вам назовут и пол ребенка. Но не слишком полагайтесь на это. Ультразвук — анализ и, как все анализы, может время от времени ошибаться. Удастся или не удастся определить пол,



в большой степени зависит от положения плода: если у него плотно скрещены и плотно сомкнуты ножки, обнаружить признаки пола довольно затруднительно.

Но даже если врач сообщил вам то, что вы хотели узнать, помните, что ультразвук — это только анализ, а анализы время от времени ошибаются. Не стоит, положившись на него, начинать покупать будущему малышу одежду.

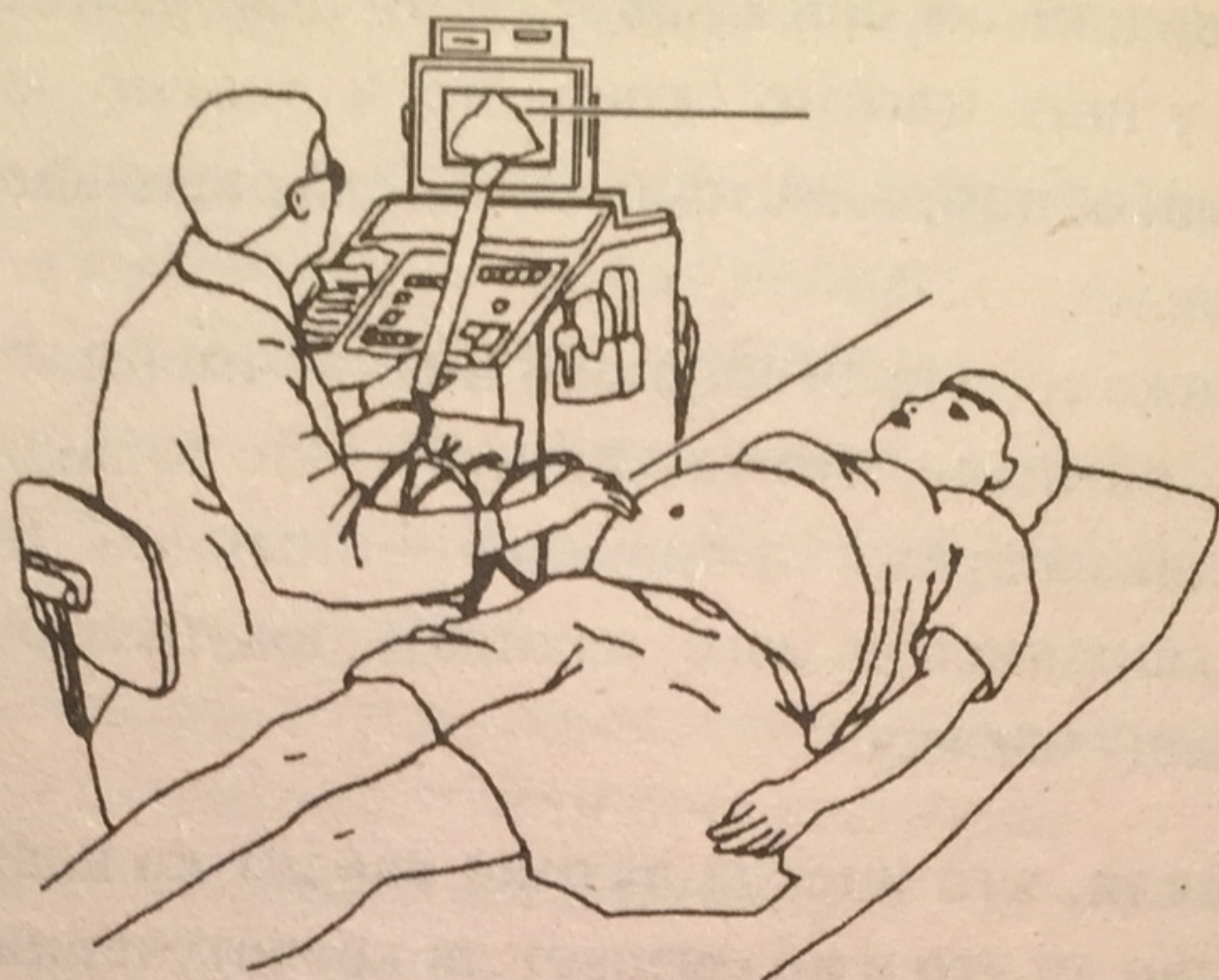
Я слышала, что иногда датчик вводят во влагалище. Не опасно ли это и не вызовет ли кровотечения?

Этот способ носит название вагинального ультразвукового обследования и бывает очень полезен для выявления аномалий на ранних этапах беременности — таких, как угроза выкидыша или внематочная беременность. Датчик входит в отверстие влагалища, не касаясь шейки, так что он не может ни спровоцировать выкидыш, ни вызвать кровотечение. Этот тип обследования на ранних этапах более эффективен, чем обычный.

На следующей неделе мне назначено ультразвуковое обследование. Мне велели заранее выпить около литра воды и прийти, не опорожняя мочевого пузыря. Почему?

Мочевой пузырь находится как раз перед маткой. Когда он наполнен, матка поднимается выше, и ее хорошо видно. Когда он пуст, матка опущена, и пузырь заслоняет ее от обзора. При вагинальном обследовании питье не назначают.

Где чаще всего проводят обследование ультразвуком?
Ультразвуковое обследование проводится в разных местах.



Ультразвуковое обследование — важнейшее обследование, которое может вам предложить ваш врач

- ◆ Ультразвуковая аппаратура есть в некоторых гинекологических консультациях.
 - ◆ В некоторых случаях врач предпочитает направить пациентку в больницу, где полученное изображение прочтет опытный врач-рентгенолог.
 - ◆ В случаях повышенного риска врач может отослать вас в специальный центр ультразвукового обследования, где вами займутся специалисты непосредственно по ультразвуковым обследованиям.
- В каждом случае врач решает индивидуально.

У моей приятельницы есть видеозапись, снятая с ультразвукового изображения. Можно ли и мне получить такую же?

Спросите об этом врача, который назначит вам ультразвук. Не все ультразвуковые аппараты способны снимать видеозапись. Узнайте заранее, так как вам нужно будет захватить с собой видеокамеру.



Можно ли получить фотографию ультразвукового изображения?

Большинство нынешних аппаратов делают черно-белые фотографии. Фотография малыша до его рождения.

Мне назначен ультразвук на следующей неделе. Может ли муж пойти со мной?

Конечно. Наверняка ему это будет очень интересно, так что договоритесь с врачом на то время, когда ваш муж свободен. Кроме того, с собой можно привести и других родственников, например, мать или старших детей. Спросите об этом у своего врача.

АМНИОЦЕНТЕЗ

Кто-то рассказывал мне об амниоцентезе. Нужно ли его делать всем?

Нет. Амниоцентез делают далеко не всем беременным. Обычно его назначают в тех случаях, когда:

- ◆ беременная старше 35 лет;
- ◆ предыдущий ребенок появился на свет с врожденным дефектом;
- ◆ в семье есть наследственные заболевания;
- ◆ у самой беременной есть врожденное заболевание;
- ◆ отец страдает врожденным заболеванием.

Когда делают этот анализ?

Как правило, амниоцентез назначают в период между 16-й и 18-й неделями беременности.

Каким образом делается анализ?

Сначала при помощи ультразвука определяют местонахождение околоплодного пузыря, а также плода



и плаценты (чтобы их не повредить). Затем кожу на животе дезинфицируют и делают местную анестезию, после чего вводят иглу через ткани брюшины в матку и шприцем оттягивают околоплодную жидкость.

Сколько жидкости берут на анализ?

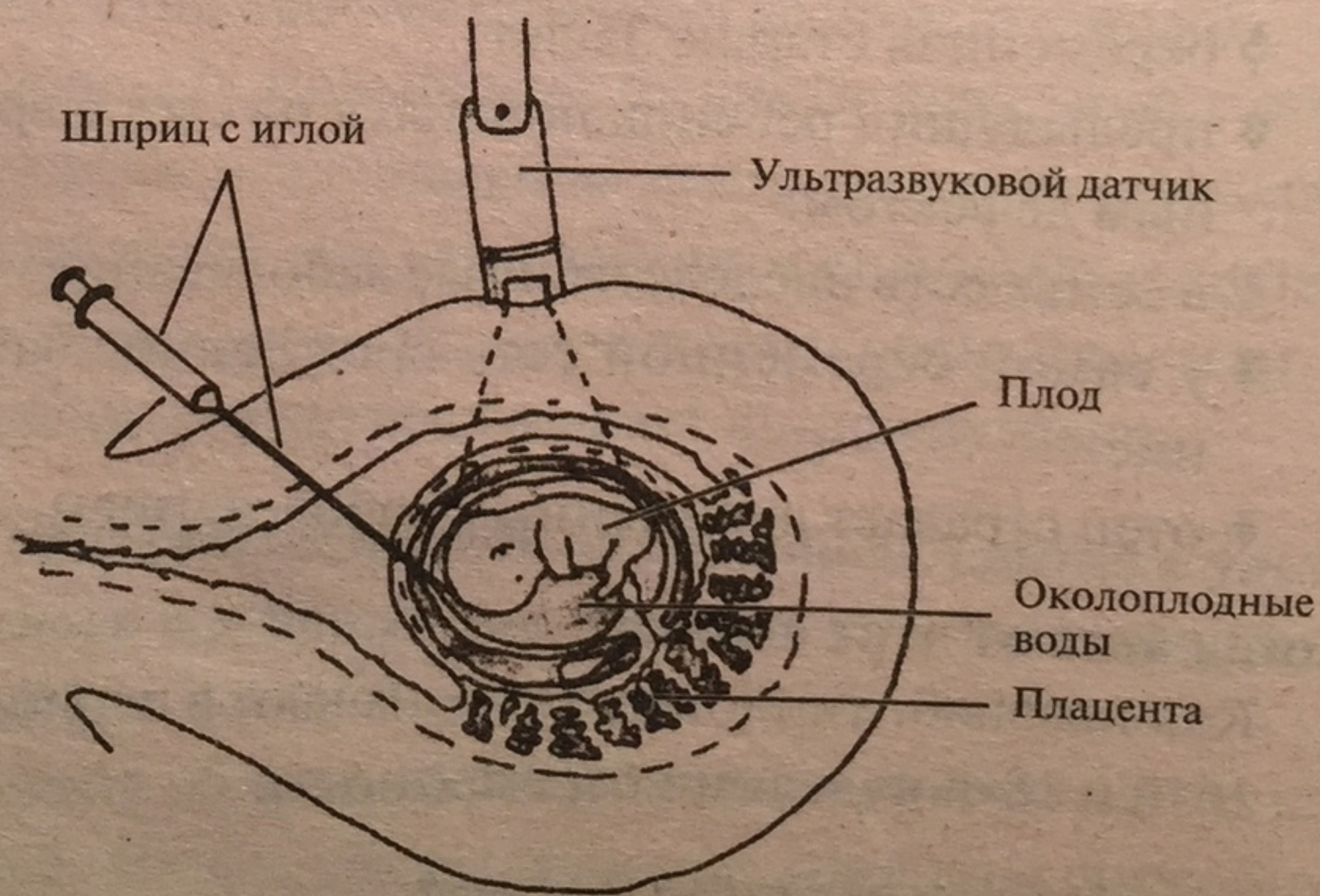
Для анализа необходимо взять всего около 30 мл.

Для чего это нужно?

Амниотическая жидкость содержит эмбриональные клетки, по которым можно судить, здоров или нездоров будущий ребенок.

Какие болезни можно обнаружить при помощи этого анализа?

Нам известно около 400 врожденных заболеваний. Анализ на околоплодную жидкость позволяет определить около 40, то есть примерно 10%.



Амниоцентез проводят, как правило, между 16-й и 20-й неделями беременности



Какого рода заболевания обнаруживает этот анализ?

Болезни, определяемые при помощи метода исследования околоплодной жидкости, таковы:

- ◆ вызванные хромосомными аномалиями, такие, как, например, синдром Дауна;
- ◆ болезни позвоночника, например, незавершенный остеогенез;
- ◆ внутриутробные инфекции, такие, как краснуха;
- ◆ болезни центральной нервной системы, такие, как анэнцефалия;
- ◆ болезни крови, такие, как внутриутробный эритробластоз;
- ◆ болезни, вызванные нарушениями обмена, такие, как цистонурия.

Можно ли при помощи этого анализа определить пол будущего ребенка?

Можно, хотя это не является непосредственной задачей анализа (за исключением случаев, когда определение пола помогает определить заболевание, например, такое, как гемофилия).

Не опасен ли такой анализ?

Риск, хотя и относительно небольшой, все же есть. В результате неудачно сделанного анализа может оказаться травмированным сам плод, а также плацента, пуповина, может быть внесена инфекция или произойти выкидыш. Риск потери плода оценивается примерно в 0,5—3%. Прежде чем согласиться на такой анализ, хорошенько обсудите все с врачом.

Кто делает амниоцентез?

Анализ на взятие околоплодной жидкости должен делать *только* опытный врач в больнице. Если такой анализ потребуется, врач расскажет вам все подробно.



Глэйд КЕРТИС

Мне не раз приходилось слышать о синдроме Дауна. Что это такое?

Это врожденное заболевание, вызванное хромосомными аномалиями. Дети с синдромом Дауна умственно отсталые и внешне несколько напоминают гномов: у них крупная голова, очень высокий лоб, плоский нос, низко посаженные уши, короткие ручки. Кроме того, эти дети нередко страдают сердечными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также лейкемией. Синдром Дауна можно выявить заранее во время беременности при помощи амниоцентеза.

Можно ли обнаружить синдром Дауна другим путем?

Да, исследования показали, что это заболевание можно обнаружить и при помощи других анализов. Это анализ крови на содержание альфа-фетопротеина, биопсия ворсинок хориона и в некоторых случаях ультразвук.

АНАЛИЗ НА АЛЬФА-ФЕТОПРОТЕИН

Приятельница рассказала мне, будто с помощью какого-то анализа крови можно обнаружить врожденные болезни ребенка. Что это за анализ?

Возможно, она имела в виду анализ крови на альфа-фетопротеин. С помощью этого анализа по крови матери действительно определяют ряд заболеваний ребенка. Наличие или отсутствие болезни показывает содержание в крови альфа-фетопротеина.

Всем ли беременным делают такой анализ?

Нет, в настоящее время он делается не всем, хотя в некоторых штатах его уже ввели в число обязатель-



ных, например, в Нью-Йорке и в Калифорнии. Если врач не назначил вам этот анализ, обсудите с ним такую возможность.

Когда его лучше делать?

Обычно его назначают между 16-й и 20-й неделями беременности, причем результаты теста зависят как от возраста матери, так и от срока беременности и веса плода. Если альфа-фетопротеиновый тест обнаруживает отклонения от нормы, то, как правило, беременной назначают ряд дополнительных анализов.

Какого рода заболевания можно обнаружить с помощью альфа-фетопротеинового теста?

С помощью альфа-фетопротеинового теста обнаруживают:

- ◆ болезни позвоночника и нервной системы;
- ◆ серьезные почечные заболевания;
- ◆ серьезные заболевания печени;
- ◆ непроходимость пищевода или кишечника;
- ◆ синдром Дауна;
- ◆ урологические нарушения;
- ◆ osteogenesis imperfecta (хрупкость костей).

Мне говорили, что анализ крови на альфа-фетопротеин часто показывает отклонения от нормы, даже когда с ребенком на самом деле все в порядке. Так ли это?

Да, действительно так. Беда в том, что этот анализ разработан пока еще не окончательно. Практика показывает, что из 1000 женщин, сделавших анализ крови на альфа-фетопротеин, обычно около сорока получают результат, свидетельствующий об откло-



Глэйд КЕРТИС

нении от нормы, тогда как на самом деле только у двоих из них ребенок страдает каким-нибудь врожденным отклонением. Поэтому, если вам сделали такой анализ и вы получили не очень хороший результат, не впадайте в панику, это еще не конечный вывод. Альфа-фетопротеиновый тест необходимо будет повторить; кроме того, результаты его обычно проверяются результатами ультразвукового обследования.

БИОПСИЯ ВОРСИНОК ХОРИОНА

Я слышала о биопсии ворсинок хориона. Что это такое?

Это анализ, предназначенный для того, чтобы заранее определить генетические заболевания. Его делают на ранних сроках беременности, между 9-й и 11-й неделями.



Биопсия ворсинок хориона — анализ, который можно делать на самых ранних сроках беременности и который поэтому первым предупреждает об опасности



Каким образом делают этот анализ?

От плаценты берется на анализ небольшой кусочек ткани — либо гибким зондом через влагалище, либо иглой через брюшину.

Безопасен ли такой анализ для матери и для плода?

При взятии биопсии существует небольшой риск выкидыша. Этот анализ можно доверять *только* специалисту.

В каких случаях назначают такой анализ?

Если существует угроза серьезного врожденного заболевания, с помощью биопсии его можно обнаружить на самых ранних сроках беременности. Если анализ показывает наличие у эмбриона такого заболевания, у женщины остается время, чтобы принять решение.

Что лучше, биопсия ворсинок хориона или амниоцентез?

Биопсия ворсинок хориона предпочтительна именно потому, что ее делают на более ранних сроках. Если приходится прерывать беременность, то чем меньше срок, тем меньше риск.

Обязательно ли нужно делать этот анализ?

Все очень индивидуально. У каждой женщины беременность протекает по-своему. Поговорите со своим врачом, обсудите с ним, нужен ли вам этот анализ.

ФЕТОСКОПИЯ

Мне хотелось бы знать, какой анализ, который делают с помощью какого-то зонда, позволяет увидеть ребенка?



Глэйд КЕРТИС

Вы, вероятно, говорите о *фетоскопии*. При этой процедуре действительно можно увидеть и плаценту, и плод, находящиеся в чреве женщины.

Для чего нужна фетоскопия?

При этом способе обследования врач через фетоскоп видит ребенка и таким образом может обнаружить некоторые аномалии или признаки заболеваний. Это обследование назначается довольно редко, далеко не всем.

Каким образом все это происходит?

В брюшных тканях матери делают надрез, куда вводится небольшой зонд, похожий на зонд, используемый в лапароскопии. При помощи этого зонда врач видит плаценту и плод.

Нужно ли мне делать фетоскопию?

Если врач назначил вам это обследование, поговорите с ним. Фетоскопию назначают нечасто, только в тех случаях, когда это действительно необходимо.

Существует ли какой-нибудь риск при этой процедуре?

Риск выкидыша составляет примерно 3—4%. Фетоскопию должен делать *только* опытный специалист.

ПРОЧИЕ ВИДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Приятельница рассказывала, что у врача есть специальный стетоскоп, с помощью которого можно услышать ребенка. Что это за стетоскоп?

Вы, вероятно, имеете в виду специальный аудиоприбор, который называется *доплер*. Это не совсем сте-



тоскоп. Он многократно усиливает звук, так что действительно можно услышать биение сердца ребенка.

Когда можно услышать биение сердца ребенка?

Как правило, сердце ребенка становится слышно начиная с 12-й недели. Если ваш врач еще не предложил вам его послушать, попросите сами.

Я боюсь во время беременности делать любые процедуры, связанные с облучением. Действительно ли облучение опасно для ребенка?

Во время беременности всячески старайтесь избегать облучения рентгеновскими лучами. Критическая доза его для развивающегося плода неизвестна. Рентгеновские лучи способны вызвать мутации плода и повышают для него вероятность онкологических заболеваний впоследствии.

На следующей неделе мне нужно идти к зубному врачу. Можно ли мне сделать рентгеновский снимок зуба?

По возможности во время беременности следует избегать любого облучения. Если же вам необходимо сделать снимок зуба, убедитесь, что ваш живот как следует прикрыт свинцовым фартуком.

Что делать, если во время беременности сломаешь ногу? Тогда ведь рентген необходим?

Безусловно, существует ряд показаний, при которых необходимо сделать рентгеновский снимок, но всякий раз при беременности нужно соотносить необходимость в нем с опасностью, которая может грозить развивающемуся плоду. Если кто-то сломал руку или ногу, достаточно как следует укрыть живот свинцовым фартуком, чтобы максимально обезопасить



Глэйд КЕРТИС

ситель ребенка. Но если повреждены спина или тазовые кости, риск многократно увеличивается. В любом случае, если во время беременности вам предлагают рентгенологическое обследование, прежде чем согласиться, посоветуйтесь с наблюдающим вас врачом.

Бывают ли еще какие-нибудь случаи, когда нужно делать рентген во время беременности?

Разумеется, кроме сломанной ноги, могут быть и другие показания, например, пневмония или аппендицит. Но, повторяю, всякий раз сначала нужно посоветоваться с наблюдающим вас врачом.

Что вы скажете о компьютерном сканировании — это то же самое, что рентген, или нет?

Компьютерное сканирование, или компьютерная томография, как его еще называют, безусловно, представляет собой разновидность рентгеновского обследования. Это метод, сочетающий рентгеноскопию с компьютерным анализом. Многие исследователи утверждают, что доза радиации, получаемая при этой процедуре, во много раз меньше дозы, получаемой при собственно рентгеноскопии. Тем не менее во время беременности лучше по возможности избегать и томографии.

Когда плод наиболее чувствителен к облучению рентгеновскими лучами?

Наибольшему риску плод подвергается между 8-й и 15-й неделями беременности, хотя некоторые врачи полагают, что единственно «безопасная доза» для плода — нулевая доза, то есть отсутствие какого бы то ни было облучения.



Я что-то слышала про метод обследования, который называют «лазерно-магнитным резонансом». Это то же самое, что рентген?

Нет. Метод магнитного резонанса — это новый метод обследования, который применяется довольно широко. До сих пор не было замечено никаких побочных эффектов, тем не менее, в целях полной безопасности плода, не рекомендуется прибегать к нему в течение первых трех месяцев беременности.

Я только собираюсь пойти к врачу. Мне сказали, что врач обязательно назначает всем мазок Папниколау. Что это такое?

Это клеточный анализ культур, взятых из влагалища или шейки матки, целью которого является обнаружение неопластических или пренеопластических клеток.

Зачем мне нужно делать этот мазок?

Если последний мазок был сделан за несколько месяцев и результат его нормальный, то повторять сейчас не нужно. Но если мазок брали больше года назад, анализ лучше повторить. Задача его — как можно раньше обнаружить болезнь.

Неделю назад я была у врача, и мне сказали, что у меня не очень хорошие результаты мазка. Мне теперь нужно делать биопсию?

Это зависит от того, насколько серьезным оказалось отклонение. Обычно беременным биопсию не делают. Вполне вероятно, что врач дождетя конца беременности, после чего назначит повторный анализ. Нередко в период беременности биопсию заменяют другим анализом, который носит название колпо-



Глэйд КЕРТИС

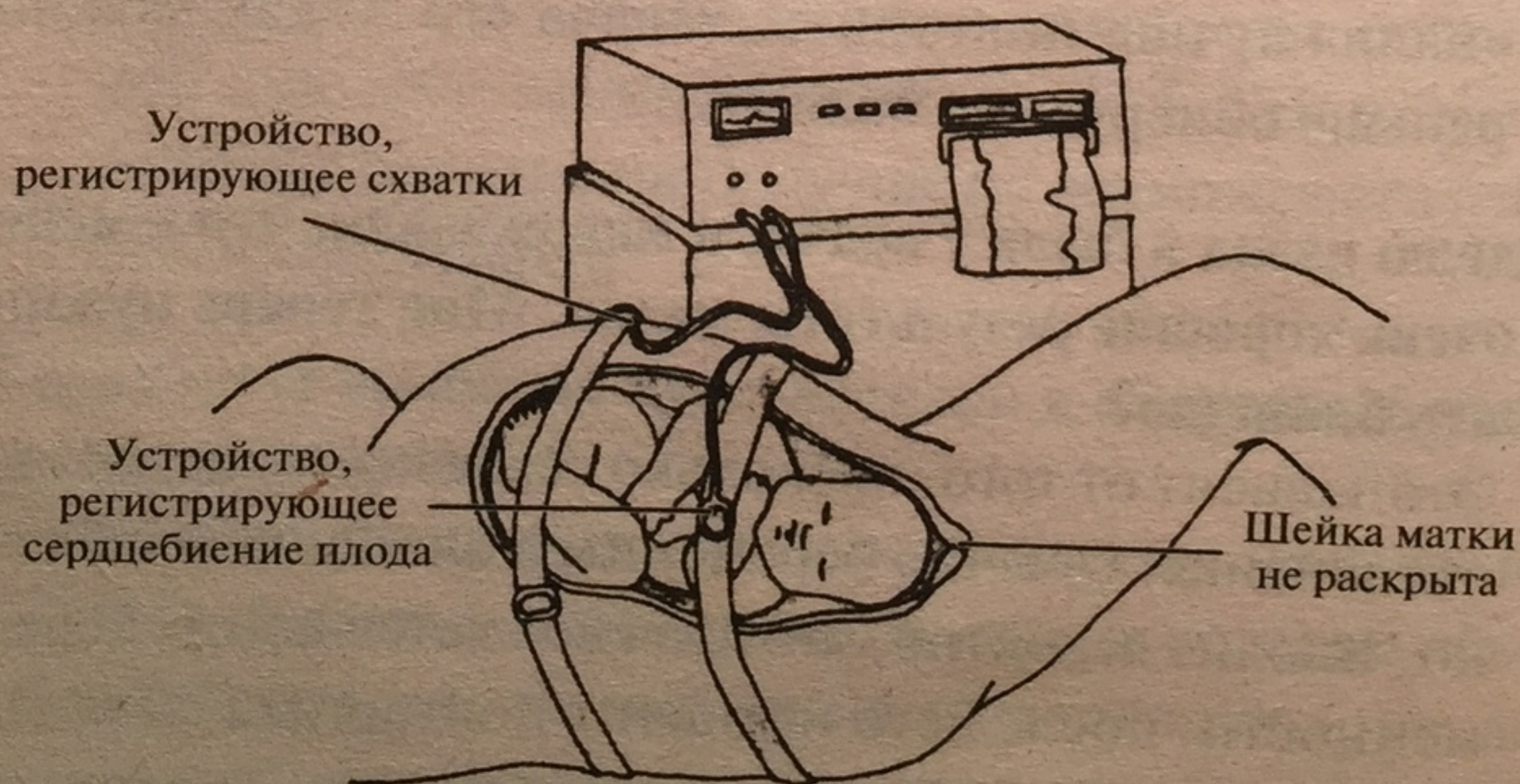
скопии. В любом случае, если мазок дает не очень хорошие результаты, принимать решение можно только индивидуально.

Мне уже скоро пора рожать, а доктор назначил мне пальпаторное обследование таза. Если мы не делали этого все это время, то зачем это нужно теперь?

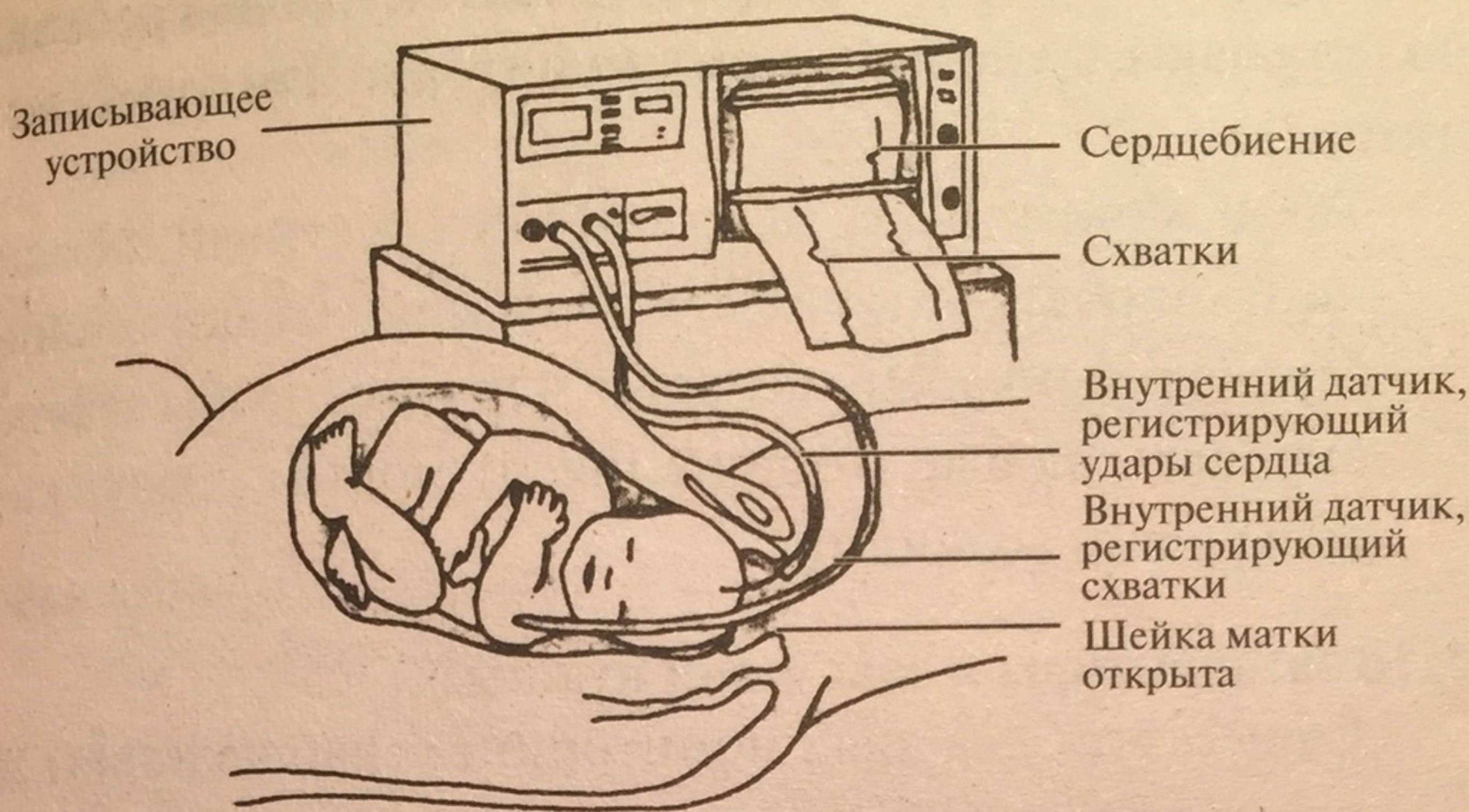
Обследование таза проводится на поздних сроках беременности. Сделать его необходимо, поскольку оно позволяет выяснить ряд важных вопросов:

- ◆ Положение ребенка — головой ли он пойдет или ягодицами.
- ◆ Открытие шейки — насколько она открыта.
- ◆ Напряжение шейки — насколько ее ткани стали тоньше.
- ◆ Ширину и конфигурацию родового канала.
- ◆ Местонахождение плода — низко или высоко в родовом канале находится плод.

Мне уже сделали такое обследование, после чего доктор сказал, что у меня результат «2 и 50%». Что это означает?



Наружный мониторинг до отхода околоплодных вод



Внутренний мониторинг после отхода околоплодных вод

Это означает, что шейка открыта на 2 см и стала тоньше на 50%. Если у вас начнутся схватки, в больнице повторят обследование, и знание этих цифр поможет определить точное время родов.

Мне сделали такое обследование сегодня, и врач сказал, что шейка не открылась и толщина стенок осталась прежней. Значит ли это, что мне еще долго ходить?

Нет. Обследование показывает состояние шейки матки на момент обследования. Все может измениться в любую минуту.

Если врач проводит обследование родового канала, значит ли это, что он может точно установить срок родов?

Нет. Он лишь выясняет, каково состояние шейки на момент обследования. Роды могут начаться в любое время.



Глэйд КЕРТИС

Мой врач сказал, что во время схваток и родов ребенка подключают к специальному монитору. Что это за монитор?

Такие мониторы есть во многих престижных больницах и родильных домах. Они записывают биение сердца ребенка. Это делается для того, чтобы зафиксировать любые отклонения от нормы сразу, как только они возникнут.

Что за мониторы и зачем они нужны?

Существует два вида мониторинга (наблюдения) за плодом во время схваток — внешний и внутренний.

Что такое внешний мониторинг?

Живот беременной женщины опоясывают специальным ремнем, с помощью которого записываются удары сердца ребенка. Такой мониторинг предназначен для наблюдения за сердцем ребенка до отхода околоплодных вод.

Что такое внутренний мониторинг?

Эта процедура представляет собой более сложный способ наблюдения за состоянием плода. Специальный датчик подсоединяется непосредственно к головке ребенка, в результате чего врач имеет возможность точнее проконтролировать ситуацию.

ВНУТРИУТРОБНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ПЛОДА

Мой врач сказал, что мне нужно провести обследование для выяснения биофизических характеристик ребенка. Что это такое?

Это довольно сложный анализ, предназначенный для определения состояния здоровья плода.



Зачем он нужен?

Этот анализ назначают в тех случаях, если беременность осложнена заболеваниями матери (такими, например, как диабет), если беременность слишком затягивается или если плод малоподвижен. Цель этого анализа — выявить возможное внутриутробное отставание в развитии плода.

Что именно определяет этот анализ?

Этот анализ фиксирует:

- ◆ частоту дыхания плода;
- ◆ движения плода;
- ◆ мышечный тонус;
- ◆ реактивную частоту пульса (насколько учащается пульс ребенка, когда он начинает двигаться);
- ◆ количество околоплодной жидкости.

Каким образом проводится этот анализ?

Для выяснения всех перечисленных параметров используют различную аппаратуру, такую, как ультразвук и внешние записывающие устройства.

В каких цифрах оцениваются результаты анализа?

Каждый параметр оценивается цифрами по шкале: 0, 1 и 2. Общий результат получают путем простого сложения. Чем выше число, тем лучше состояние здоровья ребенка, и наоборот, чем ниже число, тем тревожнее может оказаться положение.

Если показатель анализа низкий, что делать?

Это зависит от конкретной ситуации — не исключены даже срочные роды. Но если положение пограничное, то анализ через некоторое время повторяют. Врач сопоставит полученный результат с состоянием вашего здоровья и примет решение.



Мне что-то говорили о стрессовом тесте для ребенка. Что это такое?

Это еще один тест для оценки состояния здоровья ребенка.

В чем он заключается?

К животу беременной женщины прикрепляют специальный датчик, регистрирующий биение сердца ребенка. Затем ей делается слабая стимуляция, вызывающая сокращения матки. По результатам этого теста врач может судить, в состоянии ли ребенок перенести настоящие схватки и роды.

Для чего это нужно?

Если результат не соответствует норме, это может служить признаком врожденного дефекта.

Когда проводится этот тест?

Обычно его назначают на последних неделях беременности в тех случаях, если беременность чем-то осложнена или если у матери в прошлом были неудачные беременности.

Недавно мне рассказали, что у ребенка можно брать кровь на анализ во время схваток. Что это за анализ?

Это еще один способ выяснения того, как ребенок переносит схватки.

Каким образом у ребенка берут кровь?

Такой анализ можно сделать, когда околоплодные воды уже отошли и шейка матки открыта не менее чем на 2 см. Тогда внутрь вводится специальный шприц и из головки берется небольшое количество крови. Этот анализ определяет кислотность (рН) крови.



Что можно узнать благодаря такому анализу?

По уровню рН врач определяет, как ребенок переносит схватки, можно ли их продолжать или требуется немедленное хирургическое вмешательство.

Мне рассказывали о каком-то новом тесте, проверяющем доношенность ребенка. Это, кажется, каким-то образом связано с его легкими. Что это за тест и зачем он нужен?

Скорее всего вы имеете в виду два теста, назначение которых — выяснить сформированность легких плода. Если ребенок рождается недоношенным, главной проблемой для него становится дыхание, что может привести к развитию синдрома угнетенного дыхания. У недоношенного малыша легкие сформированы не окончательно, он не в состоянии дышать самостоятельно.

Почему так важно, чтобы ребенок дышал самостоятельно?

Недоношенный ребенок просто не умеет дышать сам. Дыхательная система формируется последней. Поэтому, чтобы принять решение о срочных родах, врачу необходимо знать, успела ли эта система сформироваться.

Как определяют степень сформированности легких?

Оба способа выяснения зрелости плода предполагают взятие на анализ околоплодной жидкости. Первый способ называется Л/С-тест. Суть его заключается в определении соотношения между содержанием в организме плода лецитина и сфингомиелина. Это соотношение называют индексом зрелости плода. Вторым способом — определение содержания фосфа-



Глэйд КЕРТИС

фосфатидил-глицерола. Он дает либо положительный, либо отрицательный результат. Если в околоплодной жидкости появился фосфатидил-глицерол, то можно с большой долей вероятности предположить, что у младенца не разовьется синдром угнетенного дыхания.

Что делать в тех случаях, если легкие ребенка сформировались не до конца?

В таком случае первоочередной задачей становится не допустить преждевременных родов. Если же это невозможно, тогда новорожденному немедленно делается анализ, чтобы определить наличие в его организме специальных актантов, которые и заставляют включаться легкие ребенка сразу после рождения. В случае, если актанта в его организме не оказалось, врач вводит актант искусственно, что помогает младенцу начать самостоятельно дышать, и его не нужно подключать к респиратору.

БЕ
И ЛЕКАРСТ

Когда лучше погово
ства можно приним
В идеале об это
ности. Если же
смогли этого сле
которые вы при
же визита. Воз
же вообще пор
лекарства.

Разве нельзя прос
без посещения вр
При хрониче
курс лечения
Некоторые из
во время бере

Я читала, что н
но сказаться на
ми могут быть
Разные лек

ГЛАВА 4

БЕРЕМЕННОСТЬ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Когда лучше поговорить с врачом о том, какие лекарства можно принимать во время беременности?

В идеале об этом следует знать до начала беременности. Если же по тем или иным причинам вы не смогли этого сделать, поговорите обо всех препаратах, которые вы принимаете регулярно, во время первого же визита. Возможно, врач скорректирует дозу или же вообще порекомендует отказаться от какого-то лекарства.

Разве нельзя просто прекратить принимать лекарства и без посещения врача?

При хроническом заболевании нельзя прекращать курс лечения без консультации со специалистом. Некоторые из лекарств можно и нужно принимать и во время беременности.

Я читала, что некоторые лекарства могут отрицательно сказаться на ребенке. Что это за лекарства и какими могут быть последствия их приема?

Разные лекарственные препараты по-разному воздействуют на развитие плода. Загляните на страницу, где приведена таблица, в которой описаны возможные последствия действия некоторых лекарств.



Глэйд КЕРТИС

**ТАБЛИЦА
ВЕРОЯТНЫХ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ
В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПЛОД
НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВ**

Лекарство	Вероятный побочный эффект, оказываемый на плод
Андрогены (мужские гормоны)	Аномальное развитие гениталий (степень аномалии зависит от дозы и срока приема лекарств)
Антикоагулянты	Аномалия рук, костей; внутриутробное отставание развития, аномалии центральной нервной системы, аномалии зрения
Диэтилстилбестрол	Аномалии женских репродуктивных органов, женское и мужское бесплодие
Изотретиноин (акутан)	Повышенный риск выкидыша, внешние уродства, волчья пасть
Литий	Сердечные заболевания
Стрептомицин	Потеря слуха, повреждение слухового нерва
Талидомид	Серьезные нарушения двигательной системы
Тетрациклин	Гипоплазия зубной эмали
Тиреотропы (пропилтиоирацил, иодид, метимазол)	Гипотиреозидия, разрастание щитовидной железы плода
Триметадион	Заячья губа, волчья пасть, замедленное развитие; выкидыши
Фенитоин (дилантин)	Отставание роста, умственная отсталость, микроцефалия
Химиотропные препараты (метотрексатил, аминоптерин)	Повышенный риск выкидыша



БЕРЕМЕННОСТЬ И ВИТАМИНЫ

(см. также главу 5)

Действительно ли важно принимать во время беременности витамины?

Витамины необходимо принимать в течение всего срока беременности. Иногда к концу женщина самостоятельно прекращает курс витаминов — либо устает от них, либо решив, что это ей уже больше не нужно. Но витамины, а также железо, которое входит в состав всех мультивитаминов, предназначенных для пренатального периода, необходимы и вам, и вашему ребенку.

Обычно я принимаю много витаминов, но сейчас мой врач посоветовал мне остановиться только на витаминах, предназначенных для беременных. Почему?

Слишком много витаминов может оказаться не менее вредно. Некоторые из витаминов, если принимать их в чрезмерных дозах, обладают свойством накапливаться в тканях организма, что непременно отрицательно скажется и на вашем здоровье, и на здоровье ребенка. Исследования показали, что в результате превышения матерью дозы витамина А ребенок может родиться с врожденными патологиями. Чрезмерные дозы витаминов D, E и K тоже далеко не безвредны. В выборе питания непременно советуйтесь со своим врачом. Ваш рацион должен быть правильно сбалансирован, и тогда и вы, и ребенок будете получать все необходимые вашему организму витамины и минеральные вещества.

Моя приятельница принимает в дополнение к витаминам фолиевую кислоту. Нужно ли это и мне?



Большинство женщин во время беременности не нуждается в дополнительной дозе фолиевой кислоты. Недостаток ее в организме может вызвать определенного рода анемию, которую мы называем мегалобластозом. Дополнительная доза фолиевой кислоты требуется только в особых случаях: когда ожидается двойня или тройня либо когда женщина страдает алкоголизмом. В мультивитаминах, предназначенных для пренатального периода, содержится от 0,8 до 1 мг фолиевой кислоты в каждой пилюле, что представляет собой достаточную суточную дозу для нормальной беременности.

Мне говорили, что если у женщины родился ребенок с расщеплением спинномозгового канала, то при последующих беременностях ей следует принимать повышенную дозу фолиевой кислоты. Так ли это?

Некоторые исследования действительно показывают, что если женщина, уже родившая ребенка с некоторыми нарушениями развития нервной системы, до беременности и на ранних сроках беременности принимает усиленную дозу фолиевой кислоты, то риск рождения второго ребенка с аналогичными нарушениями существенно снижается.

ЛЕЧЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Почему во время беременности нужно рассказывать врачу о каждом выписанном мне лекарстве?

Это очень важно в течение всего пренатального периода. Если вы проходите курс лечения лекарственными препаратами, ваш врач должен знать о каждом



прописанном вам или купленном вами самостоятельно лекарстве. Он скорректирует дозу или отменит его, назначив другое.

Я постоянно принимаю лекарства из-за своей щитовидной железы. Нужно ли продолжать лечение во время беременности?

Безусловно. Очень важно, чтобы во время беременности вы не прекращали лечения. Но поставьте в известность об этом наблюдающего врача.

Почему так важно не прекращать лечения щитовидки во время беременности?

Щитовидная железа, которая расположена в горле по соседству с гортанью, вырабатывает тиреоидный гормон, необходимый для нормального обмена веществ. Тиреоидный гормон ответственен также за способность женщины к репродукции.

Какие лекарства от щитовидной железы можно принимать во время беременности?

Можно принимать тироксин (его назначают при сниженной функции щитовидной железы и при гипотериозе). Пропилтиоурацил (который назначают при гиперфункции щитовидной железы и при гипертериозе) может оказаться небезопасен для плода, поэтому врач скорее всего снизит суточную дозу приема.

У меня волчанка, и мне приходится ежедневно принимать лекарства. Не опасно ли это для ребенка?

Сейчас основным лечением от волчанки считают стероиды и в первую очередь преднизон. Преднизон



Глэйд КЕРТИС

прошел многочисленные испытания. Исследования показывают, что это лекарство безопасно для беременных.

Прежде чем забеременеть, я была склонна к депрессиям и принимала прозак. Можно ли продолжать принимать это лекарство?

У меня нет сведений о безопасности или, наоборот, об опасности прозака для беременных. Поговорите об этом с лечащим врачом.

Я просила своего врача выписать мне рецепт на акутан, но врач отказала, потому что я беременна. Почему?

Акутан — распространенное лекарство, которое назначают от прыщей или угревой сыпи, — содержит в себе изотретиноин. Беременным женщинам категорически не рекомендуется пользоваться этим лекарством в первые три месяца беременности, поскольку изотретиноин, помимо выкидышей, вызывает различные врожденные патологии плода.

Для кожи я пользуюсь мазью ретин-А. Следует ли мне прекратить пользоваться ею во время беременности?

Это новый препарат, и едва ли существует достаточно исследований, подтверждающих его безопасность. Известно, что любой химический препарат с током крови поступает к ребенку. На вашем месте я прекратил бы пользоваться новой мазью уже потому, что эффект воздействия ее на плод не изучен.

Когда у меня что-то не в порядке с кожей, я часто пользуюсь тетрациклиновой мазью. Но брат сказал, что это может плохо сказаться на моем ребенке. Каким образом?



Во время беременности не рекомендуется принимать ни один из тетрациклиновых препаратов. Позднее это может вызвать обесцвечивание эмали на постоянных зубах ребенка. По той же причине тетрациклин не прописывают детям до 8 лет.

Я часто пользовалась стероидным кремом для кожи. Можно ли продолжать пользоваться им во время беременности?

Вам лучше подробнее обсудить этот вопрос с наблюдающим врачом. Вполне возможно, что он порекомендует вам более безопасный препарат.

ПРИВЫЧНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Можно ли беременным принимать лекарства, для которых обычно не требуется рецепта?

Все привычные лекарственные препараты, которые обычно принимают без специального назначения врача, во время беременности следует принимать с большой осторожностью. В этот период необходимо консультироваться с врачом по поводу каждого лекарства, прежде чем вы начнете его принимать. Многие из обычных препаратов содержат в себе аспирин, кофеин или фенацетин — всего этого следует избегать. Микстуры от кашля должны содержать не более 25% спирта, и прием их должен быть строго ограничен. Избегайте лекарств, содержащих ибупрофен, таких как адвил, мотрин или руфен. Старайтесь не принимать и новые препараты, такие как алив, поскольку действие их на организм беременных еще



не изучено. Каждый раз перед приемом лекарства читайте инструкцию на упаковке и советуйтесь либо с врачом, либо с фармацевтом.

Какие из обычных лекарств безопасны для беременных?

Безопасными считаются препараты, включающие ацетаминофен (тайленол), некоторые из антацидов (амфогель, гелюзил, маалокс, молочко магнезии, горловые полоскания), некоторые из деконгистантов (судафед), а также некоторые лекарства от кашля (например, робитуссин).

Можно ли во время беременности принимать аспирин?

Практически все лекарства, которые вы пьете во время беременности, вместе с кровью передаются ребенку и тем или иным образом влияют на него. Аспирин безусловно относится к таким препаратам. Большинство врачей рекомендуют воздерживаться от аспирина в течение всего периода беременности, поскольку ацетилсалициловая кислота способна вызвать усиленное кровотечение. Во время беременности следует консультироваться с врачом, даже по поводу самых привычных и на первый взгляд невинных препаратов.

Не рассердятся ли мой врач или медсестра, если я начну звонить им по поводу каждой таблетки?

Нет. Им проще проконсультировать вас по поводу лекарств, которое вы только собираетесь принять, нежели ломать себе голову над тем, как вам помочь после того, как вы его выпьете.



БЕРЕМЕННОСТЬ И КОНТРАЦЕПЦИЯ

Я принимаю противозачаточные таблетки и только что обнаружила, что забеременела. Что мне делать?

Прекратить принимать таблетки и пойти к врачу. Подвести может любой без исключения метод контрацепции. Если вы принимаете таблетки, вероятность равна примерно 1%. Для плода не очень хорошо, если вы принимали их во время беременности. Серьезной причины для беспокойства нет, но врач непременно должен об этом знать.

У меня поставлена спираль, но я обнаружила, что беременна. Что я должна делать?

Немедленно сообщить об этом врачу. Вам необходимо срочно решать, что делать. В большинстве случаев врач старается удалить спираль, если это возможно, поскольку спираль резко увеличивает вероятность выкидыша. Кроме того, повышается и вероятность внематочной беременности.

Мой муж пользуется презервативами и спермицидами, но я все-таки забеременела. Не окажут ли спермициды вредное влияние на ребенка?

Исследования показывают, что спермициды безопасны для развития плода.

ИММУНИЗАЦИЯ И ПРИВИВКИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Говорят, что к прививкам и иммунизации во время беременности следует относиться с большой осторожностью. Почему?

Некоторые из химических веществ, входящих в состав иммунизаторов, могут оказывать вредное влия-



ние на развитие плода и потому не рекомендованы для беременных. Однако нельзя не считаться с тем, что риск заболевания той или иной болезнью представляет серьезную угрозу для здоровья матери и ребенка. К счастью, не все виды вакцин опасны для плода. Поэтому в случае необходимости следует проконсультироваться со специалистом.

Если мне действительно нужно сделать иммунизацию, что может сказать врач?

Если вы были или можете оказаться в контакте с заразным больным, врач сопоставит риск заболевания с потенциальной опасностью иммунизатора. Кроме того, как я только что сказал, вакцины, применяемые как защита от некоторых болезней, не представляют для ребенка угрозы.

Есть ли среди вакцин такие, которые ни в коем случае нельзя принимать беременным?

Да. Вакцины с активным вирусом — от таких вирусных заболеваний, как эпидемический паротит, корь, краснуха, полиомиелит и желтая лихорадка, никогда ни в каком виде нельзя давать беременным женщинам. Можно пройти первичную вакцинацию от полиомиелита, но только в тех случаях, когда риск заразиться действительно очень велик, например, если вы путешествуете по территории, где есть эпидемия полиомиелита.

Какие бывают виды вакцин?

Вакцины бывают нескольких категорий:

- ◆ активные вирусы (эпидемический паротит);
- ◆ инаktivированные вирусы (грипп, гепатит В);
- ◆ инаktivированные бактерии (холера, чума);



- ◆ токсоиды (дифтерия);
- ◆ специфические иммуноглобулины (бешенство);
- ◆ стандартные иммуноглобулины (гепатит А).

Какие из вакцин считаются безопасными для беременных?

Единственно безопасными считаются прививки от столбняка и дифтерии. Остальные могут не нести никакого вреда, но поскольку это не известно наверняка, старайтесь их избегать.

Как это узнать, если нужна прививка?

Во время беременности консультируйтесь со своим врачом. Если вы еще не успели забеременеть, лучше сначала сделать проверочный тест и продолжать принимать контрацептивные средства.

Сейчас столько новых средств и препаратов. Как же запомнить, какие из них безопасны, а какие нет?

Вам и не нужно все запоминать. Вряд ли вам также пригодится большая часть информации, которая дана в этой главе. Но на всякий случай лучше иметь ее под рукой. Не забывайте советоваться с врачом и читать инструкции на упаковках.

ГЛАВА 5

ПИТАНИЕ, ВЕС И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Говорят, что беременная женщина «ест за двоих». Так ли это?

Это старинное правило означает только то, что беременной женщине следует заботиться о своем питании не только ради себя, но и ради здоровья ребенка. Хотя многие понимают ее буквально и начинают есть действительно в два раза больше, чем прежде, что неправильно. Тщательно составляйте свой рацион — вы теперь должны думать не только о себе.

Все ли можно есть во время беременности?

Только немногие счастливые женщины могут во время беременности всегда есть все, что хотят. Нередко женщины думают, будто беременные должны есть то, что им хочется. Не попадитесь в эту ловушку. Старайтесь не набирать лишнего веса, следуйте в этом советам врача — лишний вес может только мешать, и, кроме того, после родов вам будет трудно прийти в форму.

Почему во время беременности так важно правильно питаться?

В одном из исследований приводятся следующие цифры: у 95% женщин, которые придерживаются в течение всей беременности хорошей или отличной



диеты, дети рождаются с хорошим или отличным здоровьем. И только у 8% женщин, во время беременности питавшихся неправильно, дети рождаются без каких бы то ни было отклонений от нормы. Одной из ваших главных задач является создание всех условий для рождения здорового ребенка. Питание же относится к одним из главных факторов.

Нужно ли во время беременности увеличить калорийность пищи?

Да. Большинство специалистов считает, что женщине среднего веса следует увеличить суточную дозу на 300—800 калорий. Это необходимо для растущих внутри вашего организма тканей. Ребенок забирает у вас калории для выработки и накопления белков, жиров, углеводов и для энергетического обеспечения деятельности собственного организма. Если же вы за время беременности несколько прибавите в весе — это естественно и потому нормально.

Что нужно есть ежедневно?

Чтобы обеспечить организм всеми необходимыми веществами, пища должна быть очень разнообразной. Нужно есть молочные продукты, продукты, богатые белками, фрукты, овощи, крупы, хлеб.

Я мало употребляю продуктов, содержащих протеины. Для чего они нужны?

Во время беременности протеины необходимы для роста эмбриона (плода), плаценты, матки и молочных желез. Рекомендуемая суточная доза белка составляет 168—196 г.



Глэйд КЕРТИС

Сколько граммов углеводов должна получать в день беременная женщина?

Точные указания в предлагаемых диетологами рационах нет. Большинство специалистов сходятся на том, что углеводы должны составлять примерно 60% всей суточной нормы калорий. Так, если вы получаете в день 2000 калорий, то 1200 из них должны приходиться на углеводы.

Нужно ли следить за суточной нормой жиров?

Недостаток жиров в диете встречается довольно редко, как правило, жиров хватает с избытком. Рекомендованной цифры суточного употребления жиров нет.

Я читала, что жиры в питании необходимы. Не нужно исключать из рациона все жиры, ведь так?

Хороший вопрос. Нет, все жиры исключать не следует, но их должно быть немного. Проследите, сколько каких жиров вы употребляете, и старайтесь не злоупотреблять.

Я не понимаю, что все-таки нужно есть ежедневно. Не могли бы вы порекомендовать что-то конкретное?

Главное во время беременности, чтобы пища была разнообразной. Я могу привести список ежедневного рациона, состоящего из шести групп продуктов:

- ◆ молочные продукты 4—6 раз в день;
- ◆ белок содержащие продукты 3—4 раза в день;
- ◆ овощи — минимум 4 раза в день;
- ◆ фрукты 2—4 раза в день;
- ◆ хлеб, крупы, макаронные изделия, рис 6—11 раз в день;
- ◆ жиры 3—5 раз в день.



Что относят к молочным продуктам и сколько их нужно есть в день?

Я приведу список суточных норм различных молочных продуктов. Выберите из него то, что вам больше подходит.

- ◆ $\frac{3}{4}$ чашки (336 мг) творога;
- ◆ 42 г мягкого сыра (например, чеддера);
- ◆ 28 г твердого сыра (например, пармезана или романо);
- ◆ 1 чашка (240 мл) пудинга или молочного крема;
- ◆ 1 стакан (240 мл) молока;
- ◆ 1 чашка (240 мл) йогурта.

Чтобы не превышать суточную норму потребления жиров, вместо цельного молока или мороженого лучше включать в меню снятое молоко, сыры с пониженным содержанием жира, йогурты с пониженным содержанием жира.

Что относится к продуктам, содержащим протеин, и сколько их нужно есть?

Вы можете выбрать для себя продукты, которые (с учетом суточной нормы) я привожу ниже:

- ◆ 2 столовые ложки (30 мл) арахисового масла;
- ◆ $\frac{1}{2}$ чашки (120 мл) готовых к употреблению тушеных бобов;
- ◆ от 56 до 84 г приготовленного мяса;
- ◆ 1 яйцо.

Всего в день следует съедать от 168 до 196 г протеинсодержащих продуктов, к которым относятся мясо, птица, рыба, яйца, бобовые, орехи, семена подсолнечника.

Что именно из овощей нужно есть ежедневно и сколько?



Я могу привести примерный список овощных продуктов, необходимых в суточном рационе беременных:

- ◆ $\frac{3}{4}$ чашки (180 мл) овощного сока;
- ◆ $\frac{1}{2}$ чашки (120 мл) брокколи, моркови или других овощей, сырых или приготовленных;
- ◆ 1 поджаренная картофелина среднего размера;
- ◆ 240 мл сырой зелени (зеленый салат).

Чем больше вы едите разных овощей, тем лучше сбалансировано ваше питание. Съедайте как минимум один зеленый овощ в день, например, кочан салата. Эти овощи богаты природной фолиевой кислотой.

Что из фруктов и сколько нужно есть ежедневно?

Выберите из приведенного списка, учитывая суточную норму:

- ◆ $\frac{1}{2}$ чашки (120 мл) консервированных или иначе приготовленных фруктов;
- ◆ $\frac{3}{4}$ чашки (180 мл) винограда;
- ◆ $\frac{1}{2}$ чашки (120 мл) фруктового сока;
- ◆ 1 среднего размера банан, апельсин или яблоко;
- ◆ $\frac{1}{4}$ чашки (60 мл) сухофруктов.

Неприменно включайте в ежедневный рацион фрукты, богатые витамином С, такие как апельсины (или апельсиновый сок).

Какие крупяные и макаронные изделия нужно есть и сколько?

Выберите из приведенного списка, учитывая суточную норму:

- ◆ 1 большая лепешка;
- ◆ 120 мл приготовленных макаронных изделий, крупы или риса;



- ◆ 28 г сухой крупы;
- ◆ 1 ломтик хлеба;
- ◆ 1 среднего размера булочка.

Какие продукты относят к необходимым жирам-ароматизаторам и сколько их нужно употреблять в день?

Выберите из приведенного списка, учитывая суточную норму:

- ◆ 1 столовая ложка (15 мл) сахара или меда;
- ◆ 1 столовая ложка (15 мл) оливкового или другого растительного масла;
- ◆ 1 небольшой кусочек масла или маргарина;
- ◆ 1 столовая ложка (15 мл) желе или варенья;
- ◆ 1 столовая ложка (15 мл) готовой заправки для салата.

С этой группой продуктов следует быть осторожней, поскольку они в первую очередь сказываются на весе.

Мне очень трудно отказывать себе в жирной сладкой пище. Что мне делать?

В таких продуктах, как печенье, шоколад, конфеты, очень много так называемых пустых калорий. Замените их высокополезными продуктами с низким содержанием жира и сахара: фруктами, овощами, бобовыми, крекерами из муки грубого помола или такими же хлебцами.

Я очень люблю такие продукты, как бекон и сыры. Чем их лучше всего заменить?

Выбирайте продукты с высоким содержанием белка и низким содержанием жиров: цыпленок или индейку (без кожицы), треску, обезжиренное (1%-е) молоко.



Глэйд КЕРТИС

Я люблю «вредную» пищу. Неужели от нее нужно отказаться полностью?

На время беременности о ней действительно лучше забыть. «Вредной» мы называем, как правило, высококалорийную пищу с высоким содержанием жиров, в которой находится минимальное количество полезных для развития плода веществ. Такую пищу можно есть приблизительно раз в неделю, но не стоит вносить ее в ежедневный рацион.

С тех пор как я забеременела, мне иногда ужасно хочется съесть что-нибудь определенное. Нормально ли это?

Сильное желание съесть какую-нибудь определенную пищу — явление для беременных распространенное и естественное. Но такое желание может оказаться как полезным, так и вредным. Если вам хочется съесть что-нибудь относящееся к здоровой пище, ешьте, но, конечно, в разумных пределах. Если же вам хочется сладкого или жирного, попытайтесь не поддаваться своему желанию.

Почему мне теперь иногда хочется съесть что-нибудь такое, чего раньше я никогда не ела?

Никто не может ответить на ваш вопрос с полной определенностью, но принято считать, что это происходит из-за гормональных и эмоциональных изменений, которые претерпевает организм беременной женщины.

Сейчас я даже не могу смотреть на то, что раньше любила есть. Почему?



Это естественно и очень часто встречается у беременных. Гормональные изменения влияют на пищеварение, что в свою очередь сказывается на вкусовых ощущениях.

Мне говорили, что во время беременности лучше избегать искусственных заменителей сахара. Действительно ли они опасны?

Современные исследования показывают, что искусственные заменители сахара, такие, например, как нутрасвит, безопасны для развития плода нормальной женщины. С другой стороны, если женщина страдает фенилкетонурией, ей требуется диета, обеспечивающая пониженное содержание фенилаланина, иначе это может явиться причиной замедленного внутриутробного развития плода или даже умственной отсталости. В заменителях сахара фенилаланин присутствует.

Другой заменитель, сахарин, нередко встречается как в пищевых продуктах, так и в питье. Исследования его воздействия на беременность еще ведутся. Мой совет — воздерживаться от употребления искусственных заменителей сахара в течение всего срока беременности.

Теперь мне часто хочется есть поздно вечером, хотя такой распорядок для меня непривычен. Можно ли есть так поздно?

Поздние легкие ужины даже полезны многим беременным женщинам, особенно если днем они едят часто и понемногу. Однако это могут позволить себе только те, у кого нет лишнего веса и кто не боится набрать дополнительные калории. К тому же полный желудок может явиться причиной ночных сердцебиений, дурноты или рвоты.



Глэйд КЕРТИС

У меня 11 недель беременности. На прошлой неделе я проверила у себя уровень холестерина. Он оказался выше, чем в предыдущий раз. Нормально ли это?

Да. Уровень холестерина во время беременности обычно повышается, что связано с гормональной перестройкой организма. Следить за его уровнем в этот период излишне.

Меня так все время тошнит, что я ничего не могу есть. Опасно ли это?

Тошнота, так называемый утренний токсикоз, как правило, неопасна, так как длится в течение непродолжительного периода. Но если вы не в состоянии съесть необходимое количество пищи или выпить соответствующее количество жидкости, это может превратиться в угрозу для вашего здоровья. Полноценное питание необходимо в любом случае. Тошнота донимает более всего в начале беременности. К концу первых трех месяцев она либо ослабевает, либо проходит окончательно. Остальное время женщина чувствует себя нормально.

Дополнительная информация об утреннем токсикозе беременных содержится в главе 2.

Мой доктор советует мне пить больше жидкости, а я терпеть не могу много пить. Действительно ли это необходимо?

Жидкость нужна вашему организму для выработки питательных веществ, строительства новых клеток и поддержания необходимого объема крови. Кроме того, если вы будете больше пить, улучшится и ваше общее самочувствие. В период беременности общий



объем крови увеличивается. Выпивая больше жидкости, вы помогаете своему организму привыкнуть к этому.

Каким образом количество выпитой жидкости влияет на самочувствие?

Многие женщины, страдающие головными болями или другими недомоганиями беременных, избавляются от них полностью, начав пить больше жидкости. Кроме того, это является профилактикой воспаления мочевого пузыря.

Сколько жидкости нужно выпивать в день?

От 6 до 8 стаканов (примерно 1,9 л) ежедневно. Вода — лучшая из всех прочих жидкостей. Если моча у вас светлая и прозрачная, значит, вы пьете достаточно. Если же моча темно-желтая, это означает, что вам нужно увеличить дневную норму.

Я пью настои, которые обычно действуют как диуретики. Не препятствуют ли они накоплению жидкости?

Нет, не препятствуют.

Как же можно выпить такое количество жидкости?

Это не так уж трудно. Некоторые женщины пьют целыми днями, выпивая за раз по стакану.

Мы с мужем едим в ресторанах и помногу, потому что устаем на работе. Каких блюд следует избегать?

Есть в ресторане можно, нужно лишь внимательно относиться к выбору блюд. Избегайте блюд из непрожаренного мяса и сырой рыбы. Некоторые блюда вам самой могут показаться неприятны — избегайте и их.



Глэйд КЕРТИС

Что можно есть в ресторане?

Рыбу, свежие овощи, салаты, только будьте осторожны с высококалорийными салатными соусами. Избегайте пряностей и блюд, содержащих большое количество натрия, например, в китайских ресторанах. После таких блюд обычно хочется пить.

Ежедневно я выпиваю несколько чашек кофе и диетической колы. Нужно ли мне беспокоиться из-за кофеина?

У женщин, которые выпивают во время беременности ежедневно около 4 чашек кофе (800 мг), дети обычно рождаются с весом и размером головы меньше нормальных.

Критическая, «токсичная», доза кофеина для плода пока неизвестна. Поэтому имеет смысл ограничить себя в этом напитке.

В чем содержится кофеин?

Кофеин содержится во многих продуктах и напитках, таких, как кофе, чай, кола и шоколад. Кроме того, он находится во многих лекарствах от кашля и головной боли. Не забывайте читать ярлычки, где приведен состав.

Почему кофеин вреден?

Кофеин является стимулятором центральной нервной системы. О положительном воздействии на организм как ваш, так и ребенка, ничего не известно. Но кофеин способен влиять на обмен кальция.

Что делать во время беременности тем, кто привык к кофе?



Ограничьте себя в кофе на весь срок беременности и кормления грудью. Не забывайте читать на упаковках состав пищевых продуктов и напитков, а также на лекарствах; по возможности исключите их из своего рациона.

Где я могу получить дополнительную информацию о питании беременных?

Полную информацию о питании во время беременности вы можете получить в Национальном центре здорового питания и диетологии.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Действительно ли необходимо принимать специальные витамины?

Да. В витаминах, предназначенных для беременных, содержится суточная доза витаминов и минеральных веществ, необходимая и для матери, и для ребенка. Но, разумеется, витамины не заменяют полноценного питания.

Чем отличаются витамины для беременных от всех остальных?

Главным образом тем, что в витаминах для беременных содержатся железо и фолиевая кислота.

В каких минеральных добавках нуждается беременная женщина?

Единственная минеральная добавка, которая требуется беременным, это железо. В обычном рационе редко содержится необходимое количество этого вещества. В период беременности объем крови увели-



Глэйд КЕРТИС

чивается в среднем на 50%, железо нужно для обеспечения нормальной кроветворной деятельности организма.

Мне сказали, что во время беременности я обязательно должна дополнительно принимать железистые добавки. Действительно ли это так важно?

В витаминах для беременных содержится некоторое количество железа, но бывают случаи, когда требуются дополнительные добавки. Один из первых анализов, которые назначает врач, — это анализ на выявление анемии. И если врач считает, что вам нужна дополнительная доза железа, лучше последовать его совету для сохранения здоровья и своего, и ребенка.

Сколько железа содержится в витаминах для беременных?

В большинстве витаминов содержится 60 мг.

Могут ли от железа быть запоры?

Запоры являются побочным эффектом увеличения суточной дозы железа. Вам придется поработать со своим врачом, чтобы определить оптимальную для вашего организма дозу.

Если я во время беременности буду принимать дополнительно фторосодержащие препараты, означает ли это, что потом у моего ребенка вырастут здоровые зубы?

Назначение беременным фтора или фторосодержащих препаратов является далеко не бесспорным. Некоторые исследования доказывают, что если в период беременности мать принимает фтор, то у ребенка вырастают здоровые зубы. Но не все с этим согласны.



Так или иначе, фторосодержащие добавки безвредны для плода, и потому фтор входит в состав некоторых витаминов для беременных.

Говорят, что во время беременности следует принимать поменьше натрия. Почему?

Натрий — это химический элемент, предназначенный для поддержания в организме необходимого количества жидкости. Но во время беременности натрий может оказывать воздействие на развитие плода. Натрий содержится в соленых продуктах (таких, как картофельные хлопья), а также в приготовленной пище (от супов до мясных блюд). Немного натрия вам необходимо, но следует избегать избыточного его накопления в организме. Каждый раз, открывая новую упаковку, не забывайте прочитывать химический состав продукта, чтобы знать, сколько натрия вы получаете.

Какова суточная норма натрия?

В период беременности суточная доза натрия не должна превышать 3 г (30 мг).

Может ли избыток натрия вредно сказаться на ребенке?

Избыток натрия способен вызвать удержание жидкости, отеки и повышенное кровяное давление. Все это может принести немало хлопот.

Я не знаю, в каких продуктах содержится натрий. Чего именно нужно избегать?

Невозможно отказаться от всех продуктов, содержащих натрий. Он есть в соленых продуктах, таких, например, как чипсы или соленые орешки. Но вы уди-



Глэйд КЕРТИС

витель, узнав, сколько его содержится в *несоленых* на вкус продуктах.

Натрий есть в консервированных и приготовленных продуктах, в крупах, десертах и даже в прохладительных напитках и лекарствах. Посмотрите на таблицу, где указано содержание натрия в некоторых пищевых продуктах. Не забывайте читать состав на упаковках.

СОДЕРЖАНИЕ НАТРИЯ В НЕКОТОРЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

Сырые продукты, а также продукты, подвергшиеся минимальной обработке	
1 чашка яблочного сока	2 мг
3 абрикоса (свежих)	1 мг
1 средний банан	1 мг
1 кустик бостонского салата	15 мг
1 средняя морковь	35 мг
1 крупное яйцо	70 мг
1 чашка зеленого горошка (свежемороженого)	2 мг
1 лимон	1 мг
1 чашка цельного молока	120 мг
1 чашка овсяной крупы (вареной)	10 мг
1 чашка апельсинового сока	2 мг
1 персик	1 мг
87 г свинины	65 мг
87 г говядины	60 мг
Приготовленные продукты	
87 г бекона	1400 мг
1 чашка тушеных бобов	100 мг
1 ломтик белого хлеба	100 мг
1 готовый цыпленок (замороженный)	1400 мг

Все о беременности в вопросах и ответах



1 чашка куриного бульона с вермишелью	1050 мг
1 столовая ложка растительного масла	0 мг
1 чашка кукурузных хлопьев	305 мг
1 чашка зеленого горошка (консервированного)	320 мг
1 чашка муки	2 мг
1 чашка блинной муки	1565 мг
1 столовая ложка итальянского соуса	250 мг
1 столовая ложка кетчупа	155 мг
1 оливка	165 мг
1 чашка пудинга	335 мг
1 чашка рисовых хлопьев	1 мг
1 чашка томатного сока	640 мг
Быстроприготовленные продукты	
1 арби-сэндвич (с индейкой)	1060 мг
1 кинг-бургер	675 мг
хот-дог «Дайари-куин»	990 мг
биг-мак Макдональдс	1010 мг

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Я очень люблю заниматься физическими упражнениями, и мне не хочется бросать это теперь, когда я беременна. Нужно ли это?

Специалисты считают, что занятия физическими упражнениями не только безопасны, но и полезны для большинства женщин, если цикл упражнений выбран правильно. Этот вопрос каждая женщина должна обсудить со своим врачом в начале беременности.

Мне не нравится заниматься физическими упражнениями, но я все же делаю это. Действительно ли это полезно?



Глэйд КЕРТИС

Регулярные, умеренные занятия физическими упражнениями в течение всей беременности приносят немало пользы. Они помогают:

- ◆ избавиться от боли в спине;
- ◆ предотвратить запоры и варикоз вен;
- ◆ укрепить мышцы, которые участвуют в родовой деятельности;
- ◆ вернуться к хорошей форме после родов;
- ◆ поднять самочувствие.

Какова задача физических упражнений во время беременности?

Основная задача занятий физическими упражнениями — поддержание хорошего здоровья. Вы не только будете лучше чувствовать себя физически, но и получите моральное удовлетворение.

Моя мама считает, что занятия физическими упражнениями в период беременности вредны; так говорили, когда она была беременна мной. Почему так изменилась точка зрения?

Занятия физкультурой назначались беременным не всегда. Раньше считалось, что во время занятий кровь приливает к мышцам, отливая от плода. Теперь исследования показали, что небольшой отток действительно имеет место, но он настолько незначителен, что совершенно безопасен для ребенка.

Раньше я никогда не занималась никакими упражнениями, но теперь хочу начать. Можно ли это?

Иногда во время беременности женщины впервые начинают интересоваться физическими упражнениями, так как это способствует улучшению самочувствия. Если вы никогда не занимались никакими



упражнениями, вам лучше сначала обсудить с врачом программу занятий. Нельзя начинать с чересчур активной программы.

Какую программу обычно рекомендуют врачи?

Если вы никогда ничем не занимались, лучший вид упражнений — ходьба и плавание. Можно заниматься на велосипедном тренажере.

Мне хочется заниматься физическими упражнениями, но я боюсь что-нибудь себе повредить. Наверное, это пустые страхи?

Быть всегда в форме и в период беременности — хорошо и полезно. Если вы в форме, вам легче контролировать вес, легче переносить схватки и роды, легче восстановиться после родов. Но некоторый риск в занятиях физическими упражнениями все же присутствует. Во время занятий поднимается температура тела, происходит отток крови от плода к мышцам, не исключены травмы.

Большинство специалистов советуют сократить обычную для вас программу упражнений, которые вы выполняли до беременности, примерно на 70—80%. Если же у вас возможны судороги, кровотечения или если что-то было не в порядке при прошлых беременностях, вам необходимо скорректировать цикл упражнений вместе с врачом.

Кто-то говорил, что занятия физкультурой могут спровоцировать преждевременные роды. Правда ли это?

Раньше из-за того, что после занятий наблюдается повышенная активность матки, действительно считалось, что физические упражнения способны вы-



Глэйд КЕРТИС

звать преждевременные роды. Теперь исследования показывают, что при нормальном течении беременности такого риска нет.

Я читала, что когда мать делает упражнения, у ребенка учащается сердцебиение. Не опасно ли это?

Во время занятий и некоторое время спустя частота пульса плода действительно повышается, но остается в пределах нормы — от 120 до 160 ударов в минуту. Это не представляет никакой угрозы ни для вас, ни для ребенка.

Мой тренер по аэробике говорит, что за время беременности у меня изменился пульс. Почему?

Во время беременности пульс учащается, поэтому, чтобы он оставался в пределах нормы, нельзя заниматься так же активно, как раньше. Будьте осторожны и не перенапрягайте сердечно-сосудистую систему.

Что делать, если у меня чересчур частый пульс?

Если он слишком частый, снизьте темп, но не прекращайте занятий. Продолжайте заниматься при более умеренном темпе.

Что делать, если у меня пульс слишком редкий?

Если вы чувствуете себя нормально, продолжайте ходить, но не переутомляйтесь. Проверяйте пульс каждые несколько минут, чтобы быть уверенной, что не перегрузили организм.

Сколько раз нужно проверять пульс в течение занятий?

В период беременности это нужно делать довольно часто. Пульс может измениться очень быстро.



Я не знаю, как нужно измерять пульс. Можете ли вы это объяснить?

Пульс беременных не должен превышать 140 ударов в минуту после 15-минутных занятий. Чтобы измерить его, вам нужно:

- ◆ поставить перед собой часы с секундной стрелкой;
- ◆ положить указательный и средний пальцы руки на шею так, чтобы ощутить биение;
- ◆ ощутив биение, проследите за секундной стрелкой, пока она не дойдет до цифры 12;
- ◆ начинайте считать удары пульса (в течение 10 секунд);
- ◆ умножьте полученную цифру на 6.

Когда следует проконсультироваться с врачом по поводу программы упражнений?

Программу упражнений лучше всего обсудить во время первого визита к врачу. Если вы решили выбрать или изменить программу позже, непременно посоветуйтесь с терапевтом. Некоторым упражнения в период беременности противопоказаны. Не выполняйте *никаких* упражнений, если у вас:

- ◆ недостаточность шейки матки;
- ◆ случались преждевременные роды и повторявшиеся выкидыши;
- ◆ более одного плода (двойня, тройня);
- ◆ обнаружено сердечное заболевание;
- ◆ преэклампсия;
- ◆ вагинальное кровотечение.

Обязательно ли менять свою программу упражнений в период беременности?



Те перемены, которые происходят в вашем организме, так или иначе заставят вас изменить привычную программу. У вас сместится центр тяжести, и вам придется к нему еще привыкнуть. С увеличением живота также нужно будет отказаться от ряда упражнений.

Теперь, когда я беременна, я стала быстро сбиваться с дыхания во время занятий. Отчего это?

Одышку вызывает увеличивающийся живот, который давит на дыхательные органы, отчего дыхание сбивается быстрее обычного. Выполняя упражнения, не доводите себя до состояния, когда трудно говорить и появляется одышка: это означало бы, что вы слишком перегружаете организм. Сократите время выполнения упражнений.

Теперь во время занятий мне часто становится слишком жарко. Нормально ли это?

Температура тела беременных обычно выше средней нормы. Потому во время занятий быстро становится жарко. Будьте осторожны, не перегревайте организм. Занимайтесь в хорошо проветриваемых помещениях и пейте побольше жидкости.

У меня 9 недель беременности, и я много лет не занималась физкультурой. Можно ли мне начинать сейчас?

Это вполне допустимо, но начинайте постепенно. Лучше всего обсудить свое намерение с наблюдающим врачом *до того*, как вы выберете себе программу. Если беременность протекает у вас без осложнений, заниматься можно. Главное — не стремиться выполнить слишком много и слишком быстро. Лучший вид упражнений — ходьба и плавание.



Можно ли во время беременности играть в активные спортивные игры?

Если вы привыкли играть в такие игры, как, например, теннис, то занятия можно продолжить и во время беременности, но, разумеется, не так активно, как раньше. Главное, чтобы, увлекшись, вы не забыли об осторожности.

Какие виды спорта предпочтительны для беременных?

Я приведу список видов спорта и упражнений, рекомендованных для беременных. Большинство из них считаются безопасными при нормальном протекании беременности:

- ◆ ходьба,
- ◆ плавание,
- ◆ аэробика (программа должна быть предназначена непосредственно для беременных),
- ◆ водная аэробика,
- ◆ занятия на велосипедном тренажере,
- ◆ катание на велосипеде (если вы опытная велосипедистка),
- ◆ бег трусцой (если вы привыкли бегать раньше),
- ◆ теннис (игра умеренной активности).

Какие виды спорта не рекомендованы беременным?

Я приведу список видов спорта, которые не рекомендованы беременным, поскольку связаны с определенным риском:

- ◆ прыжки с вышки,
- ◆ водные лыжи,
- ◆ серфинг,
- ◆ верховая езда,
- ◆ горные лыжи или слалом,
- ◆ все контактные виды спорта.



Нужно ли, если заниматься физическими упражнениями, больше есть?

Во время занятий вы действительно сжигаете больше калорий, чем обычно, поэтому их необходимо восполнять, для чего требуется сбалансированная диета. В период беременности женщина и так должна получать в среднем на 300—800 калорий в день больше, чем до беременности. Если же вы занимаетесь физическими упражнениями, число это, естественно, должно возрасти.

Правда ли, что, если заниматься физическими упражнениями, легче переносишь схватки и роды?

Физические упражнения укрепляют мышцы, и потому схватки и роды переносятся легче.

Помогают ли занятия физическими упражнениями во время беременности быстрее восстановиться после родов?

Многие специалисты считают, что женщине, занимавшейся в период беременности физическими упражнениями, требуется меньше времени для восстановления после родов.

Не могли бы вы назвать некоторые общие соображения, которыми следует руководствоваться при занятии физическими упражнениями?

Как я уже говорил, в первую очередь необходимо согласовать выбранную вами программу физических упражнений со своим врачом. Тем не менее есть общие положения, которые рекомендуется соблюдать всем:

- ◆ Занимайтесь не реже 3 раз в неделю по 20—30 минут за одно занятие.

Все о беременности
◆ Начиная с 5-го
телу разогреться
снижайте темп.
◆ Одевайтесь в удоб
хорошую гимнаст
◆ Во время занятия
◆ Не допускайте
длился более 15
◆ Проверьте пульс
вышел 140 удар
◆ Не занимайтесь
◆ На пятом меся
нения в полож
◆ Следите, чтоб
выше 38°C.
Если вы почувс
медленно прек
тесь с врачом.
Какого рода недо
занятий?
Лучше всего с
ятных ощущений
◆ боль,
◆ кровотечение
◆ дурнота,
◆ одышка,
◆ перебои с
◆ обмороки,
◆ слишком
◆ боль в спи
◆ боль в ни
◆ затуплен



- ◆ Начинайте с 5-минутной разминки, чтобы дать телу разогреться, а в течение последних 5 минут снижайте темп, чтобы дать себе остыть.
- ◆ Одевайтесь в удобную одежду, надевайте бандаж и хорошую гимнастическую обувь.
- ◆ Во время занятий пейте больше жидкости.
- ◆ Не допускайте, чтобы активный период занятий длился более 15—20 минут.
- ◆ Проверяйте пульс, следите за тем, чтобы он не превышал 140 ударов в минуту.
- ◆ Не занимайтесь в жаркую, душную погоду.
- ◆ На пятом месяце беременности исключите упражнения в положении лежа.
- ◆ Следите, чтобы температура тела не поднималась выше 38°C.

Если вы почувствуете какое-либо недомогание, немедленно прекратите занятия и проконсультируйтесь с врачом.

Какого рода недомогания могут возникнуть во время занятий?

Лучше всего сообщать врачу обо всех новых неприятных ощущениях. Недопустимы:

- ◆ боль,
- ◆ кровотечение,
- ◆ дурнота,
- ◆ одышка,
- ◆ перебои с сердцем,
- ◆ обмороки,
- ◆ слишком частый пульс,
- ◆ боль в спине,
- ◆ боль в нижней части живота,
- ◆ затрудненная ходьба.



Глэйд КЕРТИС

КОНТРОЛЬ ЗА ВЕСОМ

Я хорошо себя чувствую, регулярно занимаюсь физкультурой, и мой вес находится в пределах нормы. Сколько всего килограммов я наберу за время беременности?

Нормальная прибавка в весе за время беременности составляет в среднем от 11,25 до 15 кг. На первый взгляд может показаться, будто это немало, но если вы сложите вес ребенка, плаценты, околоплодной жидкости, то получится на самом деле не так уж и много. Ниже дается схема прибавок в весе за период беременности.

Как можно следить за весом и при этом съедать от 300 до 800 лишних калорий в день?

Не каждой женщине во время беременности требуется усиленное питание, это лишь средние цифры. Вы должны поступать так, как вам диктует собственный организм. Если до начала беременности вы весите меньше среднего, то вам следует съедать больше 800 калорий в день, если же ваш вес больше среднего, нужно ограничить себя в пище.

Разумеется, главное — в течение всего периода беременности соблюдать сбалансированную диету, и тогда проблем с весом у вас не возникнет. Вам для нормального развития плода необходимо полноценное питание, но все зависит от правильного выбора. Например, если вы весите больше, чем нужно, исключите из рациона арахисовое масло, орехи и другие источники протеинов. Вместо них съешьте, например, обезжиренный творог. Если же, наоборот, вам требуется набрать вес, чаще ешьте мороженое или молочные кремы.



Я очень боюсь растолстеть за время беременности, потому что знаю, как трудно потом вернуться в норму. Как можно этого избежать?

Вы должны знать, что за время беременности вы поправитесь. Это естественно и необходимо для здоровья вашего будущего ребенка. Трудно контролировать прибавку и держаться в пределах нормы, особенно тем, кто склонен к полноте. Так или иначе, лучше с самого начала знать, что вы наберете вес и это правильно — это нужно ребенку. Контролировать вес можно при помощи правильно подобранной диеты; прибавка в весе не должна превысить 22,5 кг, но прибавка в весе необходима для нормального протекания беременности.

СРЕДНЯЯ ПРИБАВКА В ВЕСЕ ЗА ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Фактический вес	Допустимая прибавка, кг
Ниже нормы	12,6—18
Нормальный вес	11,25—15,75
Выше нормы	6,75—11,25

Когда моя мама была беременна мной, считалось, что за весь период беременности можно набрать лишь 5,85 кг. Почему за 35 лет цифры так изменились?

Действительно, в то время считалось так. Но с тех пор появились новые технологии, а также результаты многих исследований. И сегодня мы знаем, что допустимо и желательно каждой женщине набрать необходимый для нее вес; сегодня считается, что допустимая прибавка для женщины, вес которой до



Глэйд КЕРТИС

беременности находится в пределах нормы, составляет от 11,25 до 15,75 кг — это существенно отличается от принятых ранее 5,85.

Я беременна, и я знаю, что вешу меньше, чем нужно. Сколько килограммов я должна набрать за весь период беременности?

Если к началу беременности вы весите ниже нормы, то нормальная прибавка должна составить от 12,6 до 18 кг. Вам особенно важно, чтобы питание было полноценным и регулярным, даже если для вас это непривычно.

Я недавно узнала, что беременна, и сейчас мой вес выше нормы. Сколько килограммов мне можно набрать за период беременности?

Если к началу беременности вы весите больше чем нужно, вам, конечно, нужно набрать меньше других. Для вас допустимая прибавка составляет от 6,75 до 11,35 кг. Но все определяется индивидуально, поэтому подобные вопросы лучше решать с наблюдающим врачом. Питание во время беременности в любом случае должно быть полноценным и хорошо сбалансированным. *Никаких* диет для похудения!

Какая должна быть еженедельная прибавка?

Врачи считают, что средняя еженедельная прибавка для женщины, вес которой в пределах нормы, должна составлять примерно 300 г до 20-й недели, а начиная с 20-й и вплоть до 40-й — 450 г. Но на практике в каждом случае могут быть колебания и отклонения. Если вас что-то тревожит, обсудите это с наблюдающим врачом.



У меня 7 недель беременности, и я пока нисколько не поправилась. Более того, похудела примерно на килограмм. Нормально ли это?

Если вы на ранних сроках не прибавите или даже несколько потеряете в весе, в этом нет ничего необычного. Обратитесь к своему врачу, он поможет вам определить параметры колебаний веса на весь период.

Врач каждый раз проверяет мой вес. Разве нельзя взвешиваться самой дома в день приема и просто сообщать свой вес врачу или сестре?

Лучше взвешиваться у врача. Взвешивание является одним из способов контроля за нормальным протеканием беременности. И даже если вы чувствуете себя во время этой процедуры неловко, она представляет собой важную сторону наблюдения. Позвольте своему врачу сделать все необходимое для вас и вашего будущего ребенка.

Моя приятельница говорит, что за время беременности я должна поправиться на 11,25—13,5 кг. Но ведь это же очень много — ребенок весит всего 3,15 кг. Откуда же остальное?

Ваша приятельница права. В таблице, приведенной ниже, дается распределение веса. Из нее видно, что большая часть его будет потеряна во время родов. Общий вес, как правило, нормализуется по мере того, как организм восстанавливается после родов.



Глэйд КЕРТИС

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕСА, НАБРАННОГО В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Вес, кг	Локализация
3,38	Ребенок
3,15—4,5	Накопления материнского организма (жиры, протеины и пр.)
1,8	Увеличившийся объем жидкости
0,9	Матка
0,9	Увеличившиеся молочные железы
0,68	Плацента

ГЛАВА 6

РАБОТА И УСТАЛОСТЬ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Недавно я выяснила, что беременна. Но все это время я ужасно уставала. Не скажется ли мое утомление на ребенке?

Беременность сама по себе может вызвать состояние переутомления. Ощущение усталости при беременности естественно и нормально. Именно это ощущение более всего отравляет жизнь большинству женщин на ранних сроках беременности, но постепенно оно проходит. Этому способствуют правильное питание, витамины, достаточный отдых. Известно, что беременная женщина нуждается во сне более, чем обычно. И, как правило, 8—10-часовой сон помогает справиться с ощущением усталости. Кроме того, одной из причин такого недомогания может явиться возникшая анемия. Чтобы исключить ее, доктор, во время одного из первых ваших визитов, назначит вам анализ крови для выяснения уровня гемоглобина.

Моя сестра говорит, что беременным не рекомендуется лежать на спине. Действительно ли это так?

Если вы прилегли поспать или просто отдохнуть, то лучше лечь на бок. Если же вы ляжете на спину, то увеличивающаяся матка может зажимать магистральные кровеносные сосуды (аорту, внутреннюю



Глэйд КЕРТИС

вену), которые размещаются в брюшной полости ближе к спине. Кроме того, если вы ляжете на спину, то увеличивающийся живот может явиться причиной затрудненного дыхания.

Я привыкла спать на животе. Смогу ли я спать так, как прежде, когда живот станет больше?

Это не очень хорошая привычка для беременной. Лежа на животе, вы усиливаете напряжение матки; кроме того, вскоре это станет для вас просто неудобно: чем больше становится живот, тем труднее лежать на животе.

В каком положении лучше всего спать?

Приучите себя спать на боку — когда живот увеличится, вы будете этому только рады. Подкладывайте под спину подушки, чтобы спина не лежала плоско.



Подушка для беременных помогает снять напряжение и почувствовать себя удобно и комфортно во время сна или отдыха



Ноги лучше всего укладывать на дополнительную подушку. Кроме того, не забывайте, что сейчас есть специальные подушки для беременных, которые помогают правильно распределить нагрузку во всем теле.

Во время беременности у меня было немало неприятностей. Можно ли что-нибудь сделать, чтобы уменьшить стресс?

Существует несколько дыхательных упражнений, которые помогают расслабиться:

- ◆ Медленный вдох на 4 счета. Вдыхая, выпячивайте живот.
- ◆ Плечи и шея расслаблены и опущены. Медленный выдох на счет 6.
- ◆ Повторите несколько раз, пока не почувствуете облегчения.

Хорошо перед упражнением включить негромкую, спокойную музыку, которая звучала бы как фон.

Говорят, есть такие упражнения, которые помогают снять стресс. Не могли бы вы о них рассказать?

Одно из упражнений, которое я рекомендую своим пациенткам, — это расслаблять на каждый глубокий вдох определенную мышечную группу. Начните со ступней, затем расслабьте ноги, кисти рук, руки, туловище, плечи, шею, лицо. Общая продолжительность упражнения — от 10 до 20 минут. Кроме того, это упражнение помогает и от бессонницы. В этом случае его лучше делать лежа в постели.

Чем больше у меня срок беременности, тем труднее мне устроиться отдохнуть. Что делать?



Глэйд КЕРТИС

Если ощущение неудобства мешает сну, поэкспериментируйте, попробуйте разные позы. Лягте на бок, подложите под живот подушку, приподнимите ноги, чтобы обеспечить лучшую циркуляцию крови в ступнях. Или, может быть, лучше окажется приподнять плечи и голову.

Я не высыпаюсь по ночам. Как можно это восполнить?

Кратким дневным сном. Если вы не можете спать днем, сядьте и расслабьте мышцы. Или, если хотите, послушайте музыку или почитайте. Когда вы ложитесь, старайтесь, чтобы ноги были на уровне груди, чтобы избежать возможных отеков.

РАБОТА И БЕРЕМЕННОСТЬ

Моя мама советует оставить работу на время беременности. Права ли она?

Раньше беременных женщин, как правило, убеждали или вынуждали оставить работу. Сегодня многие женщины продолжают работать вплоть до самых родов. Это зависит от конкретных условий работы. Если вы боитесь, что работа может представлять угрозу для ребенка, посоветуйтесь со своим врачом.

Мой муж боится, как бы моя работа не сказалась на здоровье ребенка. Прав ли он?

Более половины беременных женщин продолжают работать вне дома, причем большинство из них отлично себя чувствуют. Если вы боитесь, что работа может представлять угрозу для вашего здоровья и здоровья младенца, обсудите этот вопрос со своим врачом. Не все знают, насколько безопасно их рабо-



чее место, в то время как задача заключается в том, чтобы свести возможный риск к минимуму. Обычно же нормальная здоровая женщина способна продолжать работу в течение всего срока беременности.

Может ли работа представлять опасность для ребенка?

В некоторых случаях определенный риск действительно может иметь место. Если ваша работа сопряжена с двумя или более из приведенных ниже факторов, непременно проконсультируйтесь с врачом. В этом случае врач наверняка уделит наблюдению за вашей беременностью более пристальное внимание. Вот эти факторы:

- ◆ длительное стояние (более 3 часов в день);
- ◆ работа на заводских станках, сопряженная с применением физических усилий или с вибрацией;
- ◆ тяжелая физическая работа, связанная с поднятием тяжестей или с трудной уборкой;
- ◆ утомительная, монотонная работа — например, на коммутаторе;
- ◆ внешние факторы, такие, как высокий уровень шумов или экстремальные температуры;
- ◆ удлиненный рабочий день.

Я не хочу бросать работу на время беременности. Какие меры предосторожности следует мне предпринять в связи с этим?

Если вы остаетесь на работе, следует делать это с меньшей активностью, чем раньше. Возможно, не стоит принимать происходящее на службе близко к сердцу. Скорее всего теперь вы будете делать не все, что раньше, и в некоторых случаях обращаться за помощью к коллегам.



Глэйд КЕРТИС

Нужно ли отдыхать во время рабочего дня?

Если у вас есть такая возможность, во время перерыва или во время обеда постарайтесь прилечь или хотя бы посидеть в спокойном месте. После 10—15 минут отдыха вы почувствуете себя лучше и восстановите силы.

Моя коллега, которая только что родила ребенка, рассказывала, как во время беременности врач советовал ей в течение дня делать гимнастику для ног. Нужно ли и мне делать то же?

Да. Гимнастику для ног следует делать несколько раз в течение дня. Можно выполнять следующие упражнения. Снимите обувь. Вытяните ноги перед собой, оттяните носки (так, чтобы изогнулся подъем). Повторите несколько раз. Это упражнение помогает восстановить циркуляцию крови и предотвратить отеки.

Мне говорили, что нужно носить специальные чулки для беременных. Зачем?

Чулки для беременных обеспечивают поддержку мышц независимо от того, приходится вам на работе сидеть или стоять. Такие чулки полезно носить и дома, они не стягивают живот и предпочтительнее обычных. Если они чем-то вас не устраивают, посоветуйтесь с врачом.

На работе мне приходится стоять весь день. Очень ли это плохо?

Исследования показывают, что у женщин, которым приходится подолгу стоять, дети рождаются меньше среднего роста. К тому же если вы весь день стоите, то к концу беременности у вас могут появиться отеки



ступней и лодыжек. Вам необходимо организовать работу таким образом, чтобы иметь возможность время от времени садиться отдыхать или же сократить свой рабочий день на несколько часов.

Мне по роду деятельности приходится много раз подниматься по лестницам. Должна ли я поставить в известность врача?

Во время беременности следует избегать работ, связанных с подъемом и балансированием, особенно в последней трети. Непременно посоветуйтесь со своим врачом и постарайтесь всячески избегать подобной деятельности.

Теперь на работе у меня ужасно меняется настроение. Нормально ли это?

Колебания настроений вызваны гормональными изменениями. Кроме того, вы можете уставать больше обычного. Все это естественно. Старайтесь устраивать перерывы и почаще отдыхать.

Я знаю, что у беременных меняется центр тяжести. Как правильно поднимать тяжелые предметы?

Перенесите основную нагрузку на ноги. Не сгибаясь в поясе, согните колени. Когда живот увеличится, не поднимайте груз весом более 13,5 кг.

Мне приходится целый день работать за компьютерным терминалом, а я слышала, что это не очень хорошо. Может ли такая работа повредить здоровью ребенка?

На сегодняшний день у нас нет данных, свидетельствующих о том, что работа за компьютером вредно сказывается на развитии плода. Тем не менее, если



вы работаете с компьютером, вам важно следить за тем, сколько и как вы сидите. См. ответ на следующий вопрос.

Мне приходится подолгу просиживать за письменным столом. Какие рекомендации необходимо учитывать в связи с этим?

Если у вас так называемая сидячая работа, вам необходимо время от времени подниматься и делать разминку, чтобы стимулировать кровообращение. Чаще прохаживайтесь. Сидите на стуле или в кресле, в котором вашим ногам и спине было бы удобно. Сидя, не наклоняйтесь и не скрещивайте ноги. Вставать и прохаживаться следует каждые 15 минут.

Я читала, что некоторые производственные вредности могут быть опасны для здоровья ребенка. Что это за вредности?

Согласно исследованиям Центра Массачусетского университета, занимающегося выявлением опасных веществ, некоторые агенты действительно могут представлять реальную угрозу для развития плода. В приведенной ниже таблице перечислены опасности и их источники, а также вероятное воздействие на плод.

ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ И ВЕРОЯТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИХ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПЛОД

Фактор	Источник	Вероятный результат воздействия
Цитомегаловирус	Больницы, поликлиники	Различные патологии
Цитотоксичные препараты	Больницы, аптеки, фармацевтические центры	Выкидыш

Все о беременности в вопросах и ответах



Фактор	Источник	Вероятный результат воздействия
Этилена оксид	Стерилизаторы хирургических инструментов	Выкидыш
Ионное излучение	Рентгенологическое обследование, радиоактивная терапия, радиоактивные импланты, облученные растения	В высоких дозах — различные патологии, в малых дозах — повышенная вероятность риска детского рака
Свинец	Здания, автомобили, художественные краски производства ранее 1980 г.; фабрики и мастерские по производству и ремонту отопительных батарей; производство стекла и керамики; выхлопные газы на оживленных автострадах	Преждевременные роды, замедленное развитие плода
Органические растворители	Растворители красок, лаки; заводы по производству электронных приборов, типографии	Различные патологии
Краснуха	Поликлиники, школы	Различные патологии
Токсоплазмоз	Ветеринарные клиники, приюты для животных; работа, связанная с упаковкой мяса	Различные патологии

Существует ли угроза того, что либо я, либо мой муж можем принести домой частички опасных веществ, которые есть у нас на работе?

Да, такая угроза существует. Опасные вещества могут попасть в дом на одежде — вашей или кого-то из



членов семьи. Если вы считаете, что подвергаетесь на работе действию вредных веществ, непременно поговорите об этом с врачом.

Я работаю полный день, и меня беспокоит, как коллеги отнесутся к просьбам о помощи и частым перерывам. Есть ли какой-нибудь выход из такого положения?

В 1978 году в Соединенных Штатах вышел закон, запрещающий дискриминацию по поводу беременности, родов и неполной трудоспособности. Закон гарантирует равноправное отношение к беременным на предприятиях, насчитывающих от 15 и более сотрудников. Если у вас на службе возникают какие-то проблемы, попросите о помощи своего врача. В большинстве случаев врач считает продолжение работы предпочтительным, естественно, если работа не несет угрозы здоровью ребенка.

Каким образом закон защищает беременных?

Следующие пункты могут иметь непосредственное отношение к каждой женщине:

- ◆ Согласно соответствующим медицинским показаниям, вы вправе получать отпуск по болезни или временной потере трудоспособности, как любой служащий.
- ◆ Вам должны предоставить либо более легкую работу, либо неоплачиваемый отпуск (это зависит от возможностей конкретного предприятия).
- ◆ Вам позволяется, в случае, если вы в состоянии выполнить свою работу за более короткое время, сократить рабочий день.
- ◆ Вам гарантировано возвращение на прежнюю должность по окончании отпуска.
- ◆ Вам гарантировано сохранение размеров жалованья.

ГЛАВА 7

БЛИЗНЕЦЫ

Откуда берутся близнецы?

Двойни могут появиться из одного разделившегося оплодотворенного яйца или же из двух или более оплодотворенных яиц.

Часто ли рождаются близнецы?

Согласно общепринятой в мире статистике, однояйцевые близнецы появляются один раз на каждые 250 рождений. Двухъяйцевые близнецы появляются в 1 случае из 100 у белых женщин и в 1 случае из 79 у черных. В некоторых районах Африки близнецы рождаются в 1 случае из каждых 20! На востоке близнецы — явление более редкое: они рождаются примерно в 1 случае из 150.

Правда ли, что у испанцев близнецы рождаются чаще, чем у других?

Некоторые исследования подтверждают эту гипотезу.

Мой врач говорит, что у меня будет тройня. Часто ли такое случается?

Тройни — довольно редкое явление. Статистика говорит, что тройни рождаются лишь в 1 случае из 8000. Большинству акушеров за всю жизнь ни разу не приходилось принимать тройни.

Говорят, что число родившихся близнецов возросло. Почему?



Глэйд КЕРТИС

Исследования показывают, что увеличение числа рождений близнецов объясняется двумя факторами. Во-первых, в последнее время широко используются препараты, способствующие оплодотворению, что может вызывать деление яйца. Во-вторых, увеличился возраст беременных, а с возрастом матери увеличивается вероятность рождения близнецов.

Каким образом лекарства от бесплодия могут влиять на рождение близнецов?

Такие лекарства стимулируют выделение из яичника более одного яйца, потому увеличение числа родившихся близнецов и связывают с этими препаратами.

Почему с возрастом матери увеличивается вероятность рождения близнецов?

Вероятность рождения близнецов выше всего у матерей в возрасте от 35 до 39 лет. Это объясняется повышенным уровнем гонадотропина, гормона, обеспечивающего развитие и выделение яйца из яичника. Чем старше женщина становится, тем выше уровень содержания гонадотропина и тем выше вероятность появления двойни.

Какая разница между двойняшками и близнецами?

Близнецами чаще всего называют однояйцевых близнецов, т. е. родившихся из одного разделившегося яйца. Как правило, это дети одного пола, внешне очень похожие друг на друга. Если же дети родятся из двух разных яиц, у них разная внешность, они могут быть разнополыми. Таких близнецов называют двойняшками.



Значит, у большинства женщин среднего возраста рождаются именно двойняшки?

Как правило, да. В большинстве случаев дети рождаются из двух разных яиц и не являются полными близнецами.

Говорят, что способность к рождению близнецов передается по наследству. Правда ли это?

Да, по материнской линии. В одном из исследований на эту тему говорится, что, если женщина сама является близнецом, вероятность рождения у нее близнецов составляет 1 к 58. Если женщина является дочерью близнеца, вероятность рождения у нее близнецов также высока. В другом исследовании говорится, что одна из каждых 24 женщин, родившая близнецов (т. е. 4%), сама является близнецом, тогда как отец — только 1 из 60.

Я читала, что чем больше у женщины детей, тем выше вероятность рождения у нее близнецов. Так ли это?

Да, это действительно так. Исследования показывают, что чем больше у женщины было беременностей, тем выше вероятность рождения у нее близнецов. Я сам знаком с одной женщиной, у которой после рождения последовательно троих детей родились близнецы, а затем тройня.

Приятельница рассказала мне о своей золовке, у которой в начале беременности определили двойню. Но потом что-то случилось, и один близнец куда-то делся. Неужели так бывает?

Да, бывает. Диагностика на ранних сроках при помощи ультразвука показывает наличие двух эмбрионов, потом, после повторного обследования, оказы-



вается, что один из близнецов исчез, тогда как второй эмбрион чувствует себя отлично. Мы полагаем, что один из эмбрионов может погибать, после чего абсорбируется материнским организмом. Это является одной из причин, по которой врачи предпочитают не сообщать о наличии близнецов до 10-й недели беременности.

Говорят, что близнецы часто рождаются в результате искусственного оплодотворения. Почему?

Вероятно, в результате частого приема лекарственных препаратов, назначаемых при бесплодии. Интересно также отметить, что у женщин, прошедших искусственное оплодотворение (т. е. оплодотворение вне тела), чаще всего рождаются девочки.

Когда можно определить, будут ли близнецы?

Чаще всего близнецов обнаруживают во вторые три месяца беременности, когда становится заметным усиленный рост живота.

Как надежнее всего определить, будут ли близнецы?

Надежнее всего это определяют с помощью ультразвукового обследования.

Тяжелее ли переносить беременность, если ждешь близнецов?

Конечно, если женщина вынашивает двух или трех детей, вероятность возникновения осложнений возрастает. Осложнения могут быть следующего характера:

- ◆ угроза выкидыша,
- ◆ гибель плода,
- ◆ патологическое развитие плода,



- ◆ маленький вес плода, отставание физического развития,
- ◆ преэклампсия,
- ◆ анемия,
- ◆ проблемы с плацентой,
- ◆ маточные кровотечения,
- ◆ проблемы с пуповиной,
- ◆ гидроамниоз или полигидроамниоз (избыток или недостаток околоплодной жидкости),
- ◆ осложненные роды (из-за неправильного положения плода),
- ◆ преждевременные роды.

Мне сказали, что у меня будет двойня. Что мне следует соблюдать в первую очередь?

В первую очередь вы должны постараться быть как можно спокойнее от начала и до конца беременности. Забота о себе — лучший способ родить здоровых детей.

Правда ли, что, если женщина ждет двойню, ей нужно больше есть?

Для женщины, которая собирается произвести на свет двоих или троих детей, усиленное питание необходимо — ей требуется дополнительно минимум 300 калорий в расчете на одного ребенка ежедневно. Ей необходимы протеины, минеральные вещества, витамины, аминокислоты, а также железо.

Недавно я прочла о «сросшихся» близнецах. Что это такое?

Сросшимися, или сямскими, близнецами называют близнецов, сросшихся определенным образом. Это очень сложная проблема, поскольку у таких близне-



цов могут быть общие жизненно важные органы, такие, как сердце, легкие или печень. Иногда сиамских близнецов можно разделить, но чаще это невозможно.

Как рождаются сиамские близнецы?

Обычно сиамских близнецов достают из чрева с помощью кесарева сечения.

Часто ли появляются такие близнецы?

Нет, случаи рождения сиамских близнецов очень редки.

Возрастает ли опасность заболевания железистой анемией, когда ждешь близнецов?

В большинстве случаев у женщин, ожидающих более одного ребенка, действительно возникает железистая анемия. Два или более плода представляют бóльшую нагрузку на организм, нежели один, и потому потребность матери в минеральных веществах соответственно возрастает.

Можно ли заниматься физическими упражнениями, когда ждешь двойняшек?

В большинстве случаев врачи советуют женщинам, ожидающим двойню, не заниматься физическими упражнениями из-за постоянной повышенной нагрузки, которую испытывает организм.

Мне хочется и во время беременности поддерживать форму. Какие упражнения разрешены?

Если вы ожидаете двойню, вам могут разрешить ходьбу и плавание. В любом случае, прежде чем выбрать себе программу, обсудите ее со своим врачом. Никогда не переутомляйтесь. Если почувствуете уста-



лость, немедленно прекращайте занятия. Как бы вы ни хотели поддерживать себя в форме, лучше забыть обо всех упражнениях до благополучного завершения беременности.

Правда ли, что если ждешь двойню или тройню, то за время беременности наберешь большой вес?

Как правило, в таких случаях беременная женщина действительно набирает большой вес. Для женщин с нормальным весом, ожидающих двойню, средняя прибавка составляет от 15,75 до 20,25 кг. Однако эти цифры нередко оказываются ниже из-за нагрузок, которые приходится переносить организму.

Правда ли, что у женщин, ожидающих двойню, пульс бывает чаще обычного?

Такое встречается довольно часто. Это объясняется большим давлением увеличившейся матки на диафрагму.

Говорят, что у женщин, ожидающих двойню, большинство осложнений случается в последней трети беременности. Правда ли это?

Да, это действительно так. Чем больше дети, тем труднее материнскому организму. Самая часто встречающаяся проблема — это преждевременные схватки и роды. Если женщина носит двойню, она быстрее становится «больше». Следовательно, раньше могут возникнуть связанные с этим осложнения, такие, как затрудненное дыхание, боли в спине, геморрой, варикоз и так далее.

Я слышала, как в приемной моего врача одна женщина, родившая двойню, сказала, что слишком долго не купала вещей своим малышам. Что она имела в виду?



Глэйд КЕРТИС

Многие предусмотрительные матери покупают вещи для будущего ребенка ближе к предполагаемой дате родов. Но для тех, кто ждет двойню или тройню, этот срок может оказаться слишком велик. Начинать покупать «приданое» не позднее последней трети беременности. Сделайте это, пока вы еще способны легко передвигаться, иначе вам, возможно, придется ждать родов.

Моя приятельница, у которой родились близнецы, сказала, что врач посоветовал ей оформить свой отпуск по беременности как можно раньше. Правильно ли это?

Нередко врачи советуют своим пациенткам, ожидающим двойню, прекратить работать не позднее чем за 8 недель до родов. В идеале работу следует оставить на 28-й неделе беременности и на 24-й, если работа сопряжена с длительным стоянием.

Мы с мужем хотели бы пройти курсы для родителей. Имеет ли это смысл, если мы ждем двойню?

Пройти такие курсы полезно всем, независимо от того, ждете ли вы двойню, тройню или более. Но будьте реалистичны и начните посещать курсы не позднее чем за 3 месяца до предполагаемой даты родов.

Говорят, что двойняшки обычно рождаются раньше срока. Какова в этом случае средняя продолжительность беременности?

Считается, что средняя продолжительность беременности, когда ждут двойню, составляет примерно 37 недель и 35, когда ждут тройню.



Каким образом принимают роды двойняшек?

На этот вопрос нельзя ответить однозначно: все зависит от положения детей. Случаются самые неожиданные комбинации. Некоторые врачи считают, что в случае, когда женщина ждет двойню или более детей, лучше всегда делать кесарево сечение. И только если оба ребенка направлены головкой вперед, можно допустить обычные роды. Но даже когда один ребенок уже прошел, второй может развернуться, может сначала выйти пуповина или же второй может оказаться в состоянии тяжелого стресса, тогда потребуется операция.

Я жду двойню и собираюсь кормить грудью. Возможно ли это?

Да, конечно. Это может оказаться делом более сложным, чем кормление одного ребенка, но многие женщины вскармливают двойню грудью.

Говорят, что грудное молоко и грудное вскармливание полезно для близнецов. Почему?

Известно, что грудное молоко особенно необходимо некрупным или преждевременно родившимся детям, какими нередко появляются на свет близнецы. Поэтому, если у вас есть желание кормить детей грудью, то его можно лишь приветствовать.

Мы ждем тройню. Возможно ли грудное вскармливание тройняшек?

Если вы собираетесь вскормить тройню, вы скоро поймете, что это намного сложнее, чем кормить двойняшек. Но если у вас есть такое желание, попытаться необходимо. Вы можете давать каждому малышу грудь, а потом докармливать искусственными до-



Глэйд КЕРТИС

бавками. Или же можно сцеживать молоко и кормить из бутылочек. Тройняшки рождаются, как правило, маленькими, недоношенными, и потому грудное молоко очень ценно для них.

Я знакома с одной женщиной, которая родила тройню на 10 недель раньше срока. Но молоко у нее так и не появилось. Обычное ли это явление?

Нет, это необычно. Молоко, как правило, вырабатывается у всех.

Мы с мужем ждем двойню. Понадобится ли нам помощь семьи?

После рождения детей помощь вам будет необходима. Попросите родителей, соседей, друзей помогать вам в первые 4—6 недель. Первое время вы будете страшно уставать, и лишние руки никогда не помешают.

Говорят, есть какие-то группы для семей, где есть двойняшки и тройняшки. Что это такое?

Действительно, существуют группы поддержки для семей и родителей, имеющих двойню или тройню. Свяжитесь с ними, они окажут посильную помощь.

РАЗВ
Я не понимаю, как
могли бы вы объясн
В большинстве с
тью назвать дат
струального ци
исходит из того
но в середине ш
дующего. Приб
ли, врач выясня
зачатия 38 неде
срок родов.
Есть ли другой спо
Да. Добавьте не
и отнимите 3 м
дату родов. Нап
20 января, то п
тября.
Я слышала, как
те плода. Что эт
Гестационны
ременности
цикла. О

ГЛАВА 8

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Я не понимаю, как мой врач определил срок родов. Не могли бы вы объяснить это так, чтобы было понятно?

В большинстве случаев женщина не может с точностью назвать дату зачатия, но дату последнего менструального цикла знают практически все. Врач же исходит из того, что овуляция совершается примерно в середине цикла или за две недели до начала следующего. Прибавив к дате последнего цикла 2 недели, врач выясняет время зачатия. Отсчитав с момента зачатия 38 недель, врач определяет предполагаемый срок родов.

Есть ли другой способ определения даты родов?

Да. Добавьте неделю к дате начала последнего цикла и отнимите 3 месяца. Вы получите предполагаемую дату родов. Например, если последний цикл начался 20 января, то предполагаемая дата родов будет 27 октября.

Я слышала, как врач говорила о гестационном возрасте плода. Что это такое?

Гестационный возраст — это датирование срока беременности от начала последнего менструального цикла. Он на две недели больше срока оплодотворения.



Что такое «срок оплодотворения»? Я уже слышала такое название от медсестры.

Срок оплодотворения, или овуляционный возраст эмбриона, исчисляется от фактической даты зачатия. Это и есть настоящий возраст плода.

Я не совсем понимаю все эти вычисления. Когда врач говорит, что у меня 12 недель беременности, сколько недель ребенку?

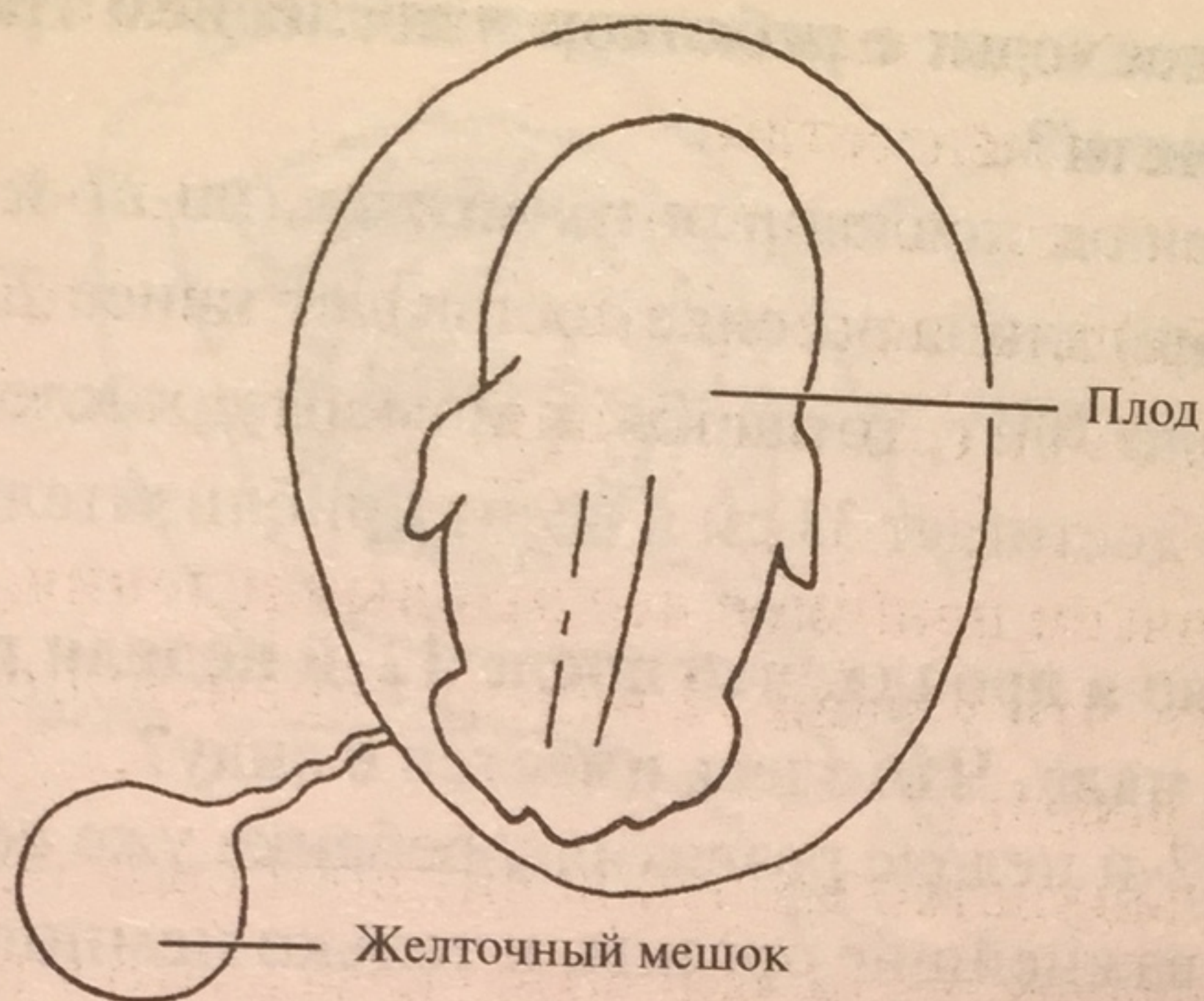
Большинство врачей исчисляют срок беременности в неделях. Если ваш врач сказал, что у вас беременность 12 недель, значит, он имеет в виду гестационный возраст плода. Последний менструальный цикл был у вас 12 недель назад, но младенец зачат на две недели позже, так что ему 10 недель.

Какая разница между плодом и эмбрионом?

Разница между плодом и эмбрионом весьма условна. Обычно в течение первых 8 недель беременности ребенка называют эмбрионом, начиная с 8-й недели и вплоть до родов — плодом.

Насколько я знаю, за свой внутриутробный период ребенок претерпевает множество изменений. Не могли бы вы вкратце рассказать об этом?

В течение пренатального периода ребенок претерпевает множество изменений: из небольшого скопления клеток он превращается в полностью сформировавшегося младенца, готового вступить в жизнь. Все эти изменения легче обсуждать по мере их совершения, в каждой трети беременности — триместре.



Через 6 недель эмбрион напоминает скорее головастика, нежели ребенка

Что вы имеете в виду под словом «триместр»?

Весь срок беременности обычно разбивают на три периода примерно по 13 недель в каждом.

Что происходит с ребенком в первом триместре беременности?

В течение этого периода с эмбрионом происходят самые большие превращения: из скопления клеток размером с булавочную головку он становится развившимся эмбрионом величиной с небольшой мячик. У него начинают формироваться внутренние органы, и выглядит он уже более похожим на человека.

Что происходит с ребенком в течение второго триместра?

В начале этого периода (на 14-й неделе) длина плода составляет примерно 10 см, а вес около 28 г. К концу второй трети беременности длина плода увеличивается до 22 см, а вес до 700 г.



Что происходит с ребенком в последнем триместре беременности?

В начале последнего триместра (на 27-й неделе развития) длина ребенка составляет менее 22 см и вес — около 700 г, тогда как к моменту рождения малыш уже достигает 33 см и весит приблизительно 3,4 кг.

Недавно я прочла, что после 12-й недели ребенок меняется мало. Что здесь имеется в виду?

К 12-й неделе развития у ребенка уже сформированы важнейшие органы, и только немногие развиваются позже. Тем не менее все эти органы продолжают расти и развиваться до конца беременности.

Что такое «доношенный» ребенок?

«Доношенным» называют ребенка, родившегося между 38-й и 42-й неделями беременности.

Что такое «недоношенный» ребенок?

«Недоношенным» называют ребенка, родившегося ранее 38-й недели беременности.

Что такое «переношенный» ребенок?

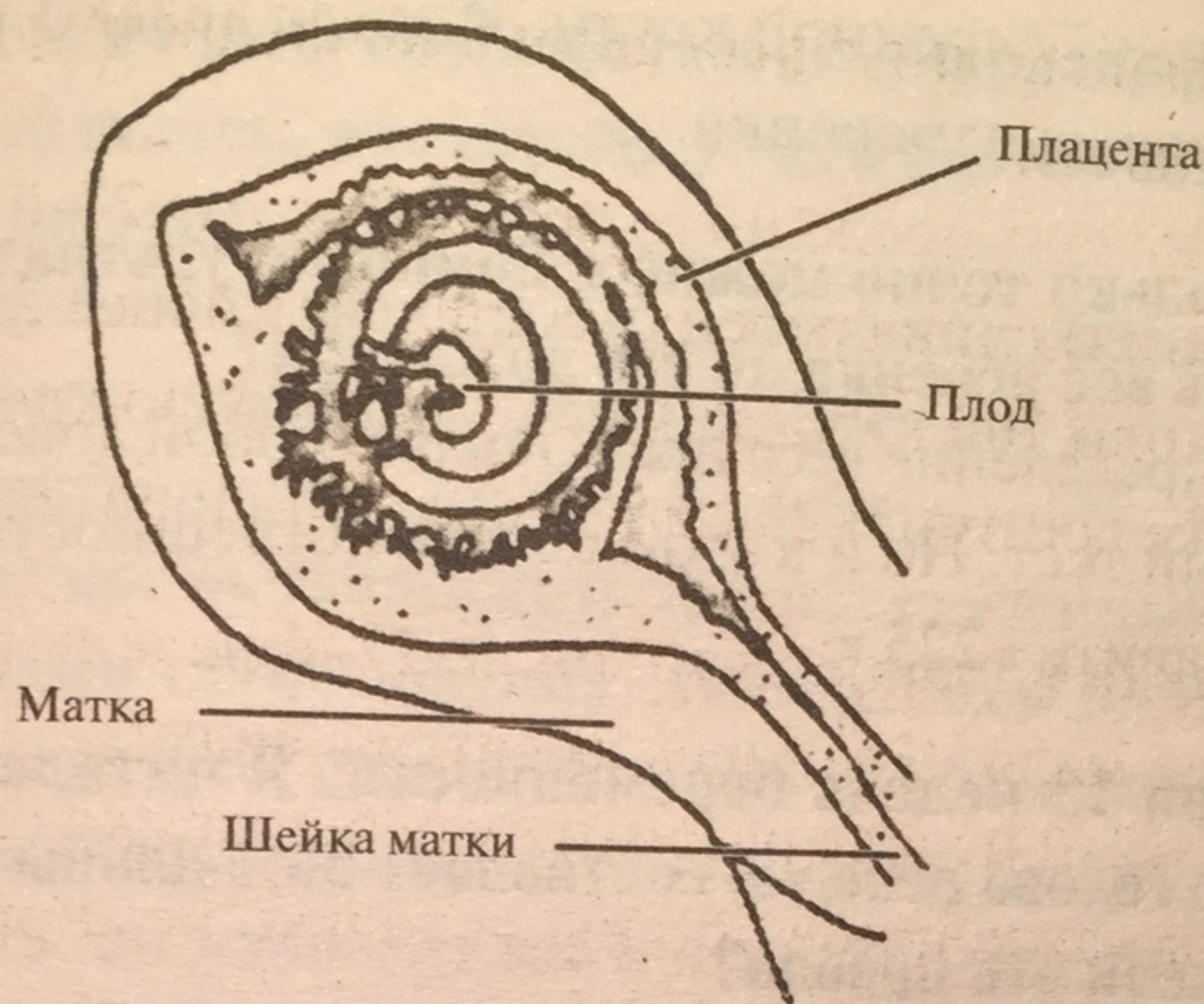
«Переношенным» называют ребенка, родившегося после 42-й недели беременности.

Сколько должен весить нормальный новорожденный?

Вес новорожденных колеблется в довольно больших интервалах, однако средним весом считается 3,3 — 3,4 кг.

Можно ли по мне определить, какой вес будет у ребенка?

Определить вес новорожденного до рождения — задача довольно сложная. Многие доктора делают предварительные подсчеты и называют прибли-



Схематическое изображение ультразвукового снимка

тельную цифру, колеблющуюся в пределах 0,5 кг. Но иногда мои собственные оценки даже примерно не соответствовали фактическому весу. Довольно часто случается, что предварительная оценка составляет 3,8 кг, тогда как фактический вес новорожденного оказывается всего 3,15 кг.

Мой врач сказала, что иногда вес будущего ребенка удастся установить с помощью ультразвука. Так ли это?

Действительно, с помощью ультразвукового обследования иногда удастся определить вес будущего ребенка. Хотя и в этом случае ошибки встречаются довольно часто. Но точность предположительной цифры гораздо выше.

Каким образом с помощью ультразвука определяют вес?

Существует определенная методика установления веса ребенка. С помощью ультразвука делаются различные замеры, включая объем головы, живота,



длину бедренной кости. Иногда делают и дополнительные измерения.

Насколько точно можно с помощью ультразвука определить вес ребенка до его рождения?

Определение веса представляет собой довольно сложный тест. Но и в этом случае погрешность может составить ± 225 г.

У меня 13 недель беременности. Я читала, что в это время голова ребенка составляет 50% длины всего тела. Неужели это правда?

Да, на 13-й неделе голова плода действительно составляет половину всей его длины от макушки до пят. Через 2 месяца, то есть на 21-й неделе, голова составит одну треть длины тела. У новорожденного голова составляет одну четверть длины.

Моя врач сказала, что сердце ребенка начинает биться довольно рано. Когда именно это происходит?

Формирование сердечной мышцы и основных сосудов заканчивается к 6-й неделе беременности (т. е. к 4-й неделе жизни эмбриона), тогда же начинается пульсация собственного сердца ребенка. Это подтверждается ультразвуковым обследованием.

Когда можно услышать биение сердца ребенка?

Услышать, как бьется сердце ребенка, как правило, можно обычным стетоскопом, начиная с 20-й недели беременности. Если же с помощью стетоскопа услышать не удастся, не тревожьтесь: это не сразу выходит даже у врачей. А с помощью ультразвука сердцебиение ребенка слышно уже начиная с 12-й недели.



Позавчера врач дала послушать мне сердцебиение ребенка, и оказалось, что сердце у него бьется неровно. Не опасно ли это?

Врачи называют нарушения сердечного ритма аритмией. Внутриутробная аритмия — явление достаточно распространенное, так что не тревожьтесь. Кроме того, это мог быть мнимый эффект, связанный с недостатками оборудования. Положитесь на своего врача. Если врач решит, что у вас что-то серьезное и вы нуждаетесь в дополнительной консультации специалиста, он направит вас к перинатологу для дальнейшего обследования.

Если у моего ребенка аритмия, что нужно делать?

Внутриутробная аритмия, как правило, не представляет никакой угрозы для здоровья ребенка и в большинстве случаев проходит после рождения. Если аритмия обнаруживается непосредственно перед схватками или родами, врач обычно устанавливает дополнительное наблюдение за сердечной деятельностью плода. Если же аритмия обнаруживается во время родов, то желательно присутствие врача-педиатра.

Каким образом формируется пол ребенка?

Пол ребенка определен с момента зачатия. Если яйцo было оплодотворено сперматозоидом, несущим Y-хромосому, то рождается мальчик. Если же яйцo оплодотворено X-хромосомой, рождается девочка. Это решается в момент оплодотворения яйца.

На прошлой неделе мне делали ультразвук, и мне показалось, будто у ребенка открыт рот. Возможно ли это?

Да, конечно. Ребенок в утробе матери может не только открывать и закрывать рот, но и сосать палец.



Говорят, ребенок может пить околоплодную жидкость. Правда ли это?

Пищеварительная система ребенка к 21-й неделе формируется достаточно для того, чтобы он мог проглотить небольшое количество жидкости. Усваивает он в основном воду. Гидрохлориды, а также присутствующие в организме взрослых пищеварительные энзимы, наличествуют у эмбриона в очень малых количествах.

Почему ребенок глотает околоплодную жидкость?

Исследования показывают, что околоплодная жидкость способствует развитию пищеварительной системы плода. Это помогает также начать работу пищеварительным органам новорожденного.

Может ли ребенок внутри утробы открывать глаза?

Около 11-й — 12-й недели глаза ребенка закрываются веками и остаются закрытыми до 27-й — 28-й недели. После этого срока глаза открываются.

Моя приятельница говорит, что в животе ребенок уже может слышать. Правда ли это?

Да. Жизнь в утробе напоминает жизнь рядом с большим аэропортом. Ребенок слышит пищеварительные шумы, а также сердцебиение матери. Кроме того, он слышит голос матери, хотя не различает еще высоких тонов.

Реагирует ли он на звуки?

Некоторые исследования показывают, что начиная с последней трети беременности ребенок действительно реагирует на звуки. Исследователи отмечают учащенное сердцебиение, которое и является ответной реакцией.



Узнает ли ребенок мой голос, когда появится на свет?

Новорожденные предпочитают голос матери всем остальным, что позволяет предположить, что они его узнают. Кроме того, из всех языков новорожденным нравится только родной язык, и они бурно реагируют на запись внутриутробного сердцебиения.

ВНУТРИУТРОБНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В какой-то статье я прочитала, что патологические деформации плода наиболее вероятны в начале беременности. Не могли бы вы это пояснить?

Первые 10 недель (8 недель жизни плода), так называемый *эмбриональный* период, являются очень важным этапом его развития. В это время эмбрион наиболее подвержен вредным воздействиям, именно тогда и закладывается большинство патологий.

Какова вероятность рождения ребенка с врожденными патологиями?

Этот вопрос волнует всех родителей. Риск рождения ребенка с врожденной патологией составляет примерно 3%.

В книге мне встретилось слово «тератология». Что это означает?

Тератология — это наука об аномальном внутриутробном развитии плода. Если ребенок рождается на свет с врожденным дефектом, мы хотим знать, почему это произошло. К сожалению, установить причину удастся далеко не всегда. Вещество, вызывающее патологию, называют тератогеном, или тератогенным. Иными словами, тератогенным является ве-



щество, которое безопасно для остальных, но оказывает вредное воздействие на беременных.

Плод наиболее подвержен воздействию тератогенных веществ в течение первой трети, или в течение первых 13 недель, беременности. Можно рассмотреть пример на краснухе. Если эмбрион инфицирован в первой трети беременности, вероятно рождение ребенка с врожденным сердечным заболеванием. Если же инфекция проникает в организм позднее, то последствия могут быть менее серьезными.

Все ли лекарства, которые принимает мать, опасны для ребенка? Мне казалось, что некоторые из них можно принимать и во время беременности.

Все лекарственные препараты можно разбить на три основные группы — безвредные, вредные и сомнительные. Не стоит принимать лекарство, если вы не посоветовались с врачом. Некоторые из лекарств, такие, как препараты для лечения щитовидной железы, принимать во время беременности необходимо. Проще и безопаснее выяснить у врача свойства лекарства заранее, чем потом ломать себе голову над тем, причинили вы ребенку вред или нет. Подробно о воздействии лекарственных препаратов на развитие плода см. таблицу.

Я прочла, что иногда дети рождаются на свет с врожденной катарактой (мне казалось, что катаракта бывает только у стариков). Правда ли это?

Катарактой называют помутнение хрусталика. Катаракта новорожденных встречается крайне редко и, как правило, обусловлена генетическими причинами.



Но если мать перенесла краснуху на 6-й — 7-й неделе беременности, ребенок может родиться с катарактой.

Что такое микрофтальмия?

Микрофтальмия — офтальмологическая патология, подразумевающая слишком малый размер глазного яблока. Считается, что причиной этой патологии являются инфекции, например, цитомегаловирус или токсоплазмоз.

Мы живем в месте с довольно загрязненным воздухом. Опасен ли смог для ребенка?

Загрязнение воздуха редко является причиной врожденных дефектов. Ваши легкие фильтруют вдыхаемый воздух и таким образом защищают ребенка.

ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ РОДЫ

У меня 25 недель беременности. Если мой ребенок появится на свет сейчас, будет ли он нормальным?

Множество детей рождается именно на 25-й неделе беременности, хотя в это трудно поверить. За последние десятилетия медицина сделала огромные успехи в выхаживании недоношенных детей. Но не стоит мечтать о том, чтобы ваш ребенок родился сейчас; недоношенные дети надолго задерживаются в больнице, и матери приходится поволноваться за здоровье своего младенца.

Почему рождение раньше срока опасно для ребенка?

При преждевременных родах возрастает риск появления у ребенка физических и (или) умственных па-



тологий. Кроме того, увеличивается вероятность гибели плода.

Что значит «родился слишком рано»? Что такое «слишком рано»?

Это зависит от конкретной ситуации. В большинстве случаев 1—2 недели не имеют большого значения, ребенок будет разве что меньше. Тем не менее, чем раньше случаются роды, тем выше риск.

Говорят, что в наше время большинство недоношенных детей выживает. Так ли это?

Да, это так. Это благодаря достижениям медицинских технологий. Сегодня на 1000 недоношенных насчитывается в среднем 10 смертей.

Правда ли, что недоношенным детям приходится долго лежать в больнице?

Средний срок, проведенный в больнице недоношенными детьми, в 1995 году составил от 50 до 100 дней.

В чем выражается «недоношенность» ребенка?

Если ребенок рождается недоношенным, сильно возрастает риск возникновения физических и умственных дефектов, некоторые из них являются весьма серьезными. По этой причине врачи стараются продлить беременность насколько возможно.

ГИДРОЦЕФАЛИЯ

Я прочла статью, где говорилось о гидроцефалии. Что это такое?

Гидроцефалией называют отклонение от нормального развития, вызывающее увеличение размеров



головы ребенка. В Соединенных Штатах гидроцефалия встречается 1 раз на 1000 новорожденных. Гидроцефалы составляют 12% всех серьезных врожденных дефектов, обнаруживаемых при рождении.

Что вызывает гидроцефалию?

Мозг, а также нервная система плода формируются и начинают развиваться довольно скоро. Церебральная жидкость циркулирует вокруг мозга и по позвоночному столбу, причем должна циркулировать свободно. Если протоки блокируются и отток жидкости затруднен, это явление может вызвать гидроцефалию (иногда это заболевание называют водянкой мозга). Жидкость накапливается в голове, отчего голова увеличивается.

Что делать, если ребенок родится гидроцефалом?

Гидроцефалия является лишь симптомом и может иметь несколько причин, включая такие неврологические заболевания, как расщепление позвоночного канала, менингомиелоцеле и омфалоцеле. Иногда бывает возможна внутриутробная терапия, то есть когда плод находится еще в утробе матери.

Каким образом гидроцефалию лечат внутриутробно?

Есть два метода внутриутробного лечения гидроцефалии. Первый заключается в том, что иглой, введенной сквозь брюшные ткани матери, у ребенка откачивается из мозга лишняя жидкость. Вторым является введение в поврежденную часть мозга плода пластмассовой дренажной трубки, обеспечивающей постоянный отток.



МЕКОНИЙ

Я как-то слышала, что две молодые матери обсуждали между собой «меконий». Что это такое?

Термином «меконий» называют непереваренные остатки околоплодной жидкости в пищеварительном тракте плода. Это черно-зеленое или светло-зеленое вещество, выделенное из детского организма в околоплодный пузырь. Такое случается накануне или во время родов.

Насколько это серьезно?

Наличие в околоплодной жидкости во время родов мекония может оказаться серьезной проблемой. Ребенок может вновь заглотать околоплодную жидкость, и если меконий попадает в начавшие работать легкие, это может вызвать пневмонию.

Как узнать заранее, нет ли мекония?

Это выясняется, когда прорывается околоплодный пузырь. Единственный способ раньше узнать о наличии или отсутствии в пузыре мекония — это сделать анализ жидкости.

Если у меня обнаружится меконий, что надо делать?

Если во время родов в околоплодной жидкости обнаруживается меконий, можно попытаться удалить его изо рта и гортани ребенка при помощи небольшого отсоса.

Отчего появляется меконий?

Причиной выброса мекония в околоплодную жидкость может явиться угнетенное состояние плода. Это не обязательно, но весьма вероятно.



ОТСТАВАНИЕ ВНУТРИУТРОБНОГО РАЗВИТИЯ

Моя приятельница рассказывала, что во время ее беременности врач подозревал отставание внутриутробного развития плода. Звучит это пугающе. Что это такое?

Термин «отставание внутриутробного развития» означает, что к моменту рождения ребенок будет меньше обычного. Говоря языком врачей, в 10% случаев вес окажется ниже соответствующего норме его гестационного возраста. Иными словами, 9 из 10 детей того же гестационного возраста будут крупнее. Это и называется отставанием внутриутробного развития.

Если у моего ребенка будет отставание внутриутробного развития, означает ли это и умственное отставание?

Нет, не обязательно. Родителей часто пугает словосочетание «отставание развития». Но в данном случае отставание не имеет отношения к формированию или функционированию мозга и не означает, что ребенок родится умственно отсталым. Этот термин подразумевает лишь, что рост и вес ребенка не соответствуют средним значениям.

Почему отставание внутриутробного развития считается серьезной проблемой?

Когда вес ребенка ниже нормы, увеличивается вероятность гибели плода.

В чем причина отставания внутриутробного развития?

Причин может быть множество. Самыми распространенными являются следующие:



- ◆ маленький рост и хрупкость матери (в таком случае небольшой вес ребенка не является причиной для беспокойства);
- ◆ анемия матери;
- ◆ курение матери в период беременности;
- ◆ сниженная весовая прибавка матери;
- ◆ вазокулярные заболевания матери, такие, как гипертония;
- ◆ почечные заболевания матери;
- ◆ алкоголизм или наркомания матери;
- ◆ наличие не одного, а более плодов;
- ◆ внутриутробные инфекции;
- ◆ патологические отклонения в пуповине или плаценте.

Если у женщины рождается слабый ребенок, означает ли это, что и следующий будет таким же?

Исследования показали, что, если рождается ослабленный ребенок, в следующих беременностях это может повторяться.

Как врач узнает о замедленном развитии плода?

Для этого достаточно вести регулярное наблюдение за беременной. В случае замедленного развития увеличение живота практически прекращается. Если врач на приеме в 27 недель отмечает, что объем живота составляет 27,4 см, а в следующий раз, когда беременность достигнет 37-й недели, видит, что объем составляет, например, 28 см, то у него есть все основания для беспокойства. Это одна из причин, почему не следует пропускать визиты.



Если врач поставил диагноз «отставание развития», что можно сделать?

Во-первых, врач посоветует избегать всего, что может усугубить ситуацию. Прекратите курить. Прекратите принимать наркотики или алкоголь. Питайтесь лучше. Вам могут прописать даже постельный режим. При постельном режиме ребенок получает более чистую кровь, что способствует обогащению его организма необходимыми веществами.

В чем заключается самая серьезная угроза отставания внутриутробного развития?

Самая большая угроза заключается в появлении на свет мертворожденного (то есть погибшего до наступления родов) ребенка. Чтобы избежать этого, врачи предпочитают досрочные роды.

Если у моего ребенка отставание внутриутробного развития, означает ли это, что мне будут делать кесарево сечение?

Вероятность кесарева сечения в данном случае довольно велика, так как ослабленные дети могут не выдержать схваток. Ребенку безопаснее оказаться вне матери, чем продолжать оставаться в утробе.

НАРУШЕНИЯ ПУПОВИНЫ

Я слышала, что недавно родился ребенок, у которого пуповина была вся в узлах. Почему?

Считается, что узлы на пуповине образуются, когда ребенок начинает двигаться. Если он «проплывает» в петлю пуповины, то получается узел.



Глэйд КЕРТИС

Говорят, что пуповина может обвиться вокруг шеи ребенка. Правда ли это?

Такое случается, но довольно редко. Заранее сделать ничего нельзя.

Может ли обвившаяся вокруг шеи пуповина повредить ребенку?

Не обязательно. Но это может стать серьезной проблемой, если пуповина обовьется слишком плотно или затянется узлом.

Как это предотвратить?

Предотвратить это невозможно. Но поверьте мне, такое случается крайне редко.

ПЕРЕМЕНЫ

Я знаю, что во время беременности и растет.

Беременность

ное время в ваш

мен произойде

личится грудь

отекают руки

ранее знать,

ти, многие в

нее.

Какие перемены

чение первого

Хотя в это

шие пере

может бы

редины и

бавка в по

все 13 не

го — ма

ниже пу

Какие пере

втором т

Во вт

метн

ГЛАВА 9

ПЕРЕМЕНЫ В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ

Я знаю, что во время беременности ребенок постоянно меняется и растет. А что происходит со мной?

Беременность — это волнующее и немного тревожное время в вашей жизни. Вы увидите, сколько перемен произойдет в вашем теле: вырастет живот, увеличится грудь, у вас, может быть, станут несколько отекать руки и ноги, и это далеко не все. Но если заранее знать, что именно должно или может произойти, многие вещи вы станете воспринимать спокойнее.

Какие перемены происходят в женском организме в течение первого триместра беременности?

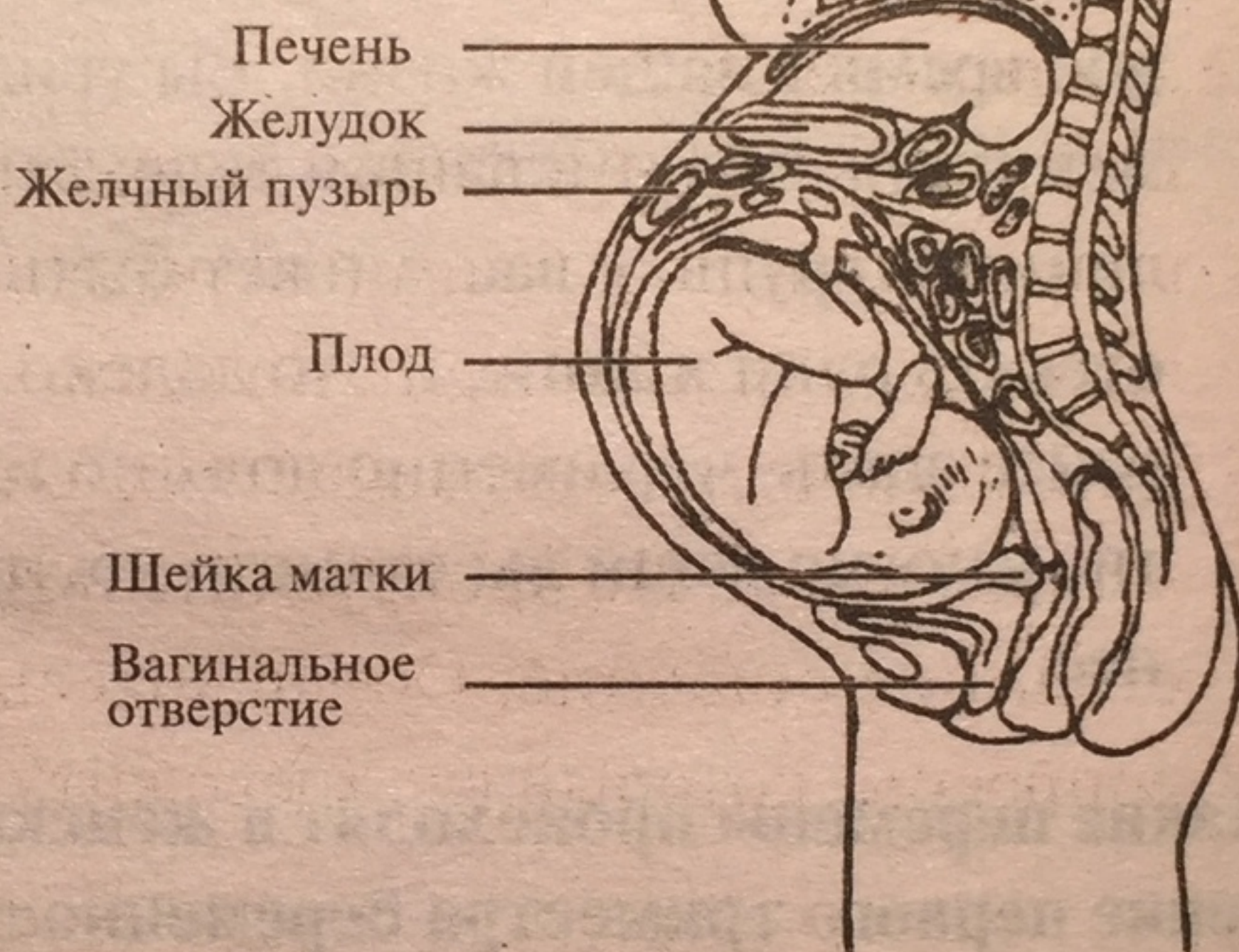
Хотя в этот период в эмбрионе происходят важнейшие превращения, внешне вы изменитесь мало. Вы, может быть, даже не заметите, что беременны, до середины или даже до конца этого срока. Весовая прибавка в первой трети минимальна — около 2,25 кг за все 13 недель. Живот тоже увеличится совсем немного — матку можно нащупать примерно на 7,6 см ниже пупка. Плод в это время не прощупывается.

Какие перемены происходят в женском организме во втором триместре беременности?

Во втором триместре беременность становится заметна. Если в конце первой трети — начале второй матка нащупывается примерно на 7,6 см ниже пупка,



Увеличившаяся матка беременной женщины занимает брюшную полость почти полностью. Прочие внутренние органы вытесняются, отчего женщина может испытывать ряд недугов



то к концу этого периода она оказывается на 7,6 см выше пупка.

Средняя весовая прибавка за вторую треть беременности (включая прибавку первой трети) составляет уже от 7,65 до 10,8 кг. В течение этого срока вы почувствуете первые движения ребенка.

Какие изменения происходят в женском организме в течение последней трети беременности?

В это время ваш организм будет претерпевать самые большие изменения из-за того, что ребенок станет очень большим. В начале последней трети матка на-



Увеличившаяся матка беременной женщины занимает брюшную полость почти полностью. Прочие внутренние органы вытесняются, отчего женщина может испытывать ряд недомоганий



то к концу этого периода она оказывается на 7,6 см выше пупка.

Средняя весовая прибавка за вторую треть беременности (включая прибавку первой трети) составляет



ходится на 7,6 см выше пупка. К моменту родов она переместится и будет находиться уже на 16,5—20,3 см выше пупка.

За этот период ваш ребенок хорошо прибавит в весе, хотя эта прибавка может быть практически неощутима. Общая весовая прибавка за срок беременности на момент родов составляет в среднем от 11,25 до 15,75 кг.

В чем больше всего нуждается женщина, претерпевающая все эти изменения?

Главное, в чем нуждается беременная женщина, это в квалифицированном наблюдении в течение всего пренатального периода. Во всем — в питании, лечении, физических упражнениях — следуйте рекомендациям врача. Не пропускайте визиты. Наладьте постоянное общение. Обращайтесь к врачу с любым вопросом, который вас тревожит.

Моя двоюродная сестра говорит, что во время второй и третьей беременностей тело у нее начинало меняться намного раньше, чем в первый раз. Почему?

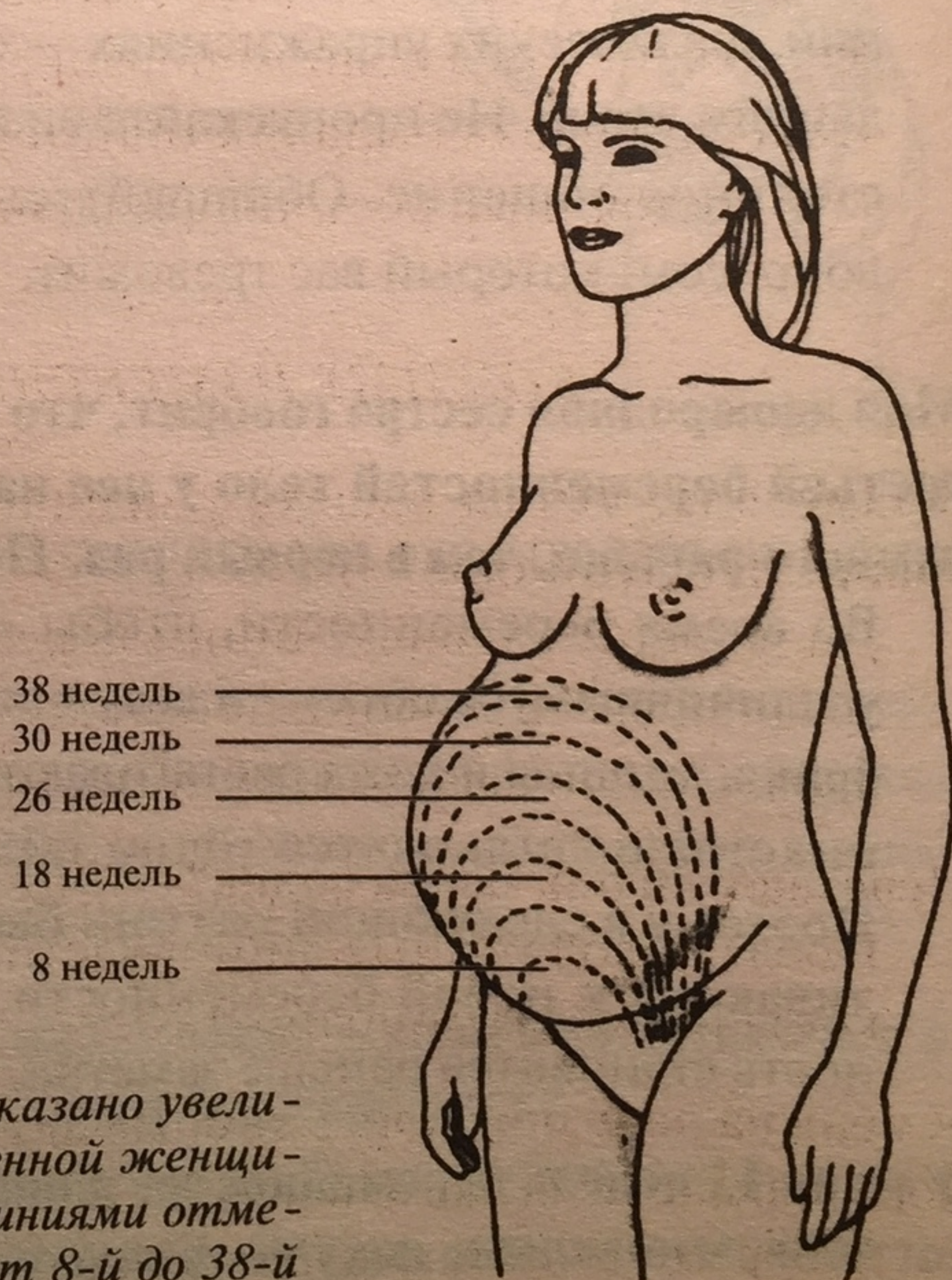
Во время беременности, чтобы приспособиться к увеличившемуся объему и весу матки, плаценты, ребенка, мышцы и кожа растягиваются, после чего они никогда не становятся точно такими, как раньше. Поэтому в следующий раз они быстрее приспособиваются к новой беременности, отчего беременность становится раньше заметна.

У меня 11 недель беременности, и они уже так измотали меня, что дальше некуда. А ведь у меня еще и живота не видно. Нормально ли это?



Да. Все это время в вашем организме происходила масса изменений, связанных с формированием жизненно важных внутренних органов эмбриона, хотя друзья, вероятно, еще даже не все догадались о том, что вы беременны. Возможно, лишь кое-что из одежды стало немного вам тесновато.

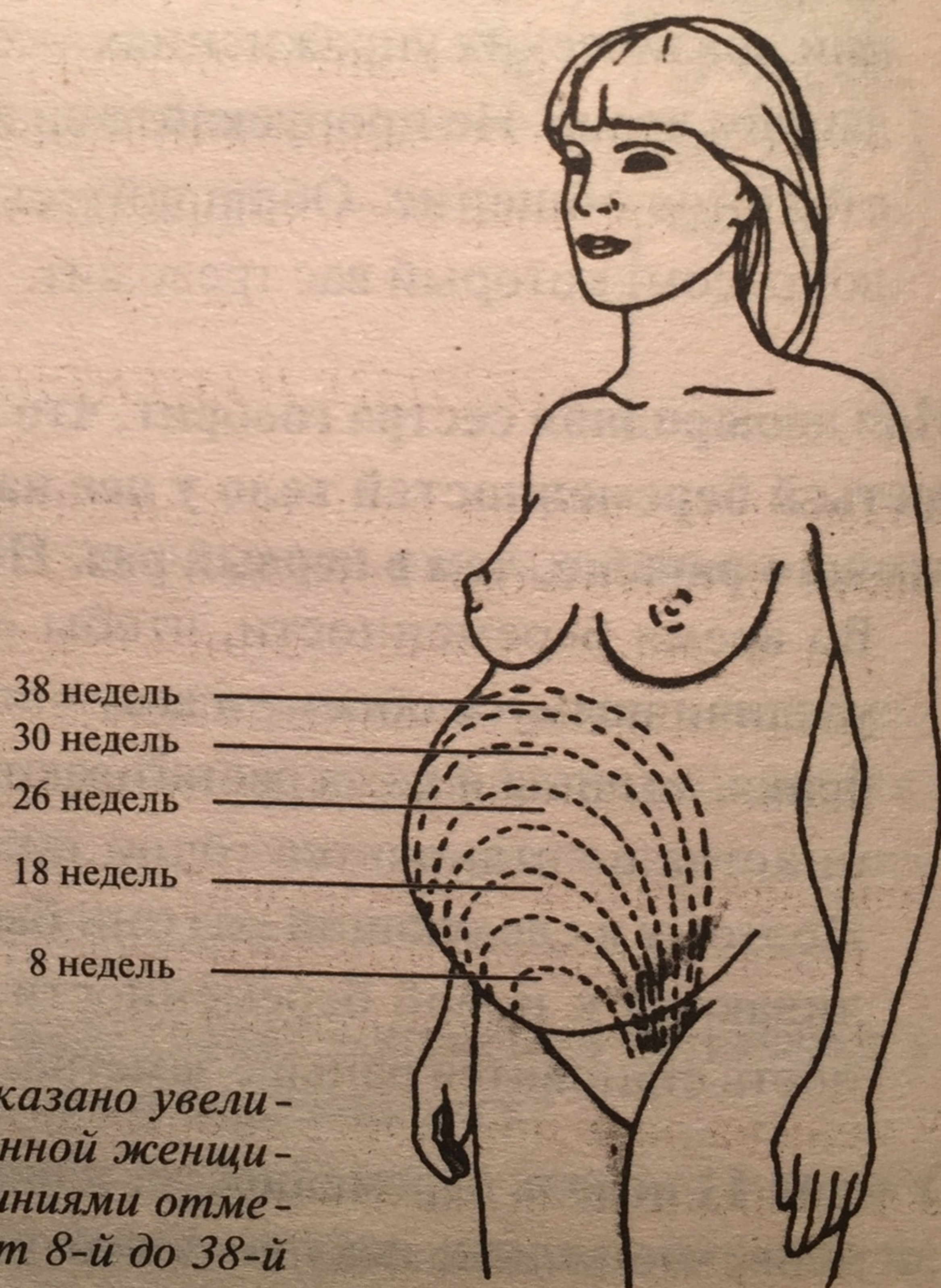
Если это первая беременность, вам придется еще немного подождать, пока вы «поправитесь». Если же вторая или третья беременность, то она станет заметна довольно скоро. Не огорчайтесь — так или иначе ждать вам недолго, скоро все будут знать, что вы беременны.



На иллюстрации показано увеличение матки беременной женщины. Пунктирными линиями отмечены этапы роста от 8-й до 38-й недели

что вы беременны. Возможно, лишь кое-что из одежды стало немного вам тесновато.

Если это первая беременность, вам придется еще немного подождать, пока вы «поправитесь». Если же вторая или третья беременность, то она станет заметна довольно скоро. Не огорчайтесь — так или иначе ждать вам недолго, скоро все будут знать, что вы беременны.



На иллюстрации показано увеличение матки беременной женщины. Пунктирными линиями отмечены этапы роста от 8-й до 38-й недели



У меня совсем еще небольшой срок, а я растолстела ужасно. Нормально ли это?

Если у вас не первая беременность, в этом нет ничего необычного. Из-за предыдущих беременностей кожа и мышцы растянулись. Но не исключена и другая возможность: фактический срок может оказаться больше, чем вы думаете, или же у вас двойня. В любом случае, если это вас беспокоит, проконсультируйтесь у своего врача.

Все говорят, что я чересчур толстая. В чем дело?

Посоветуйтесь со своим врачом, не дожидаясь, пока этот вопрос начнет всерьез вас беспокоить. Знакомые и друзья могут считать, что вы чересчур или, наоборот, недостаточно растолстели, а на самом деле все может быть в полном порядке. Самое главное — чтобы прибавка была постоянной, что будет означать постоянный рост и нормальное развитие плода.

КОЖНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Я заметила, что на животе у меня появились темные линии. Что это такое?

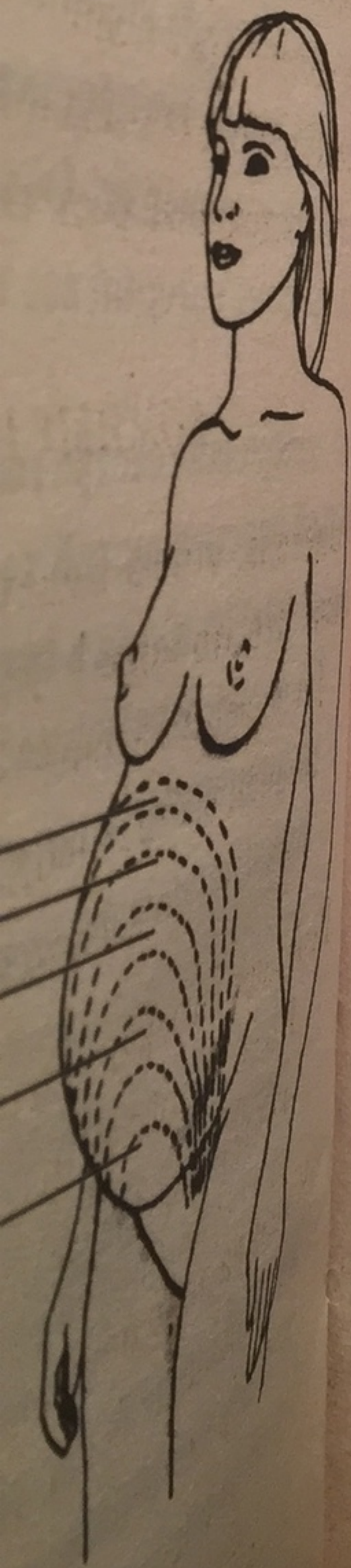
Такие вертикальные линии нередко появляются в средней части живота, латинское их название *linea nigra*. Они появляются у многих женщин.

Исчезают ли они после родов?

После родов темные линии часто светлеют, но никогда не исчезают полностью.

У меня на лице появились темные пятна, ничего подобного раньше не было. Почему?

У беременных такие пятна нередко появляются на лице и шее. Их называют хлоазма, или маска бере-





менных. Причина появления пятен кроется в гормональных изменениях. Обычно после родов эти пятна исчезают полностью, но иногда только светлеют и остаются. (Подобное изменение пигментации нередко вызывают оральные контрацептивы.)

С тех пор как я забеременела, у меня на шее и верхней части груди стали появляться небольшие красные пятна. В чем причина?

Во время беременности ваша сосудистая система также пытается приспособиться к возрастающим нагрузкам. Такие красные веткообразные пятнышки, как у вас, называются телангиэктазии, или ангиомы. Обычно они появляются на лице, шее, плечах, верхней части груди и рук и исчезают вскоре после родов.

У моей золовки все время беременности были красные кисти рук. Обычно ли это?

Такое встречается нередко и называется ладонная эритема. Покраснение кистей рук наблюдается примерно у 65% белых женщин и у 35% черных. Вероятно, причиной этого является высокое содержание эстрогена. Хорошо пользоваться смягчающими кремами, но, как правило, до окончания беременности покраснение не проходит.

Могут ли быть одновременно и ангиомы, и покраснение рук?

Да, нередко это бывает одновременно. Но это явление временное и исчезает вскоре после родов. Исследования показывают, что причиной служит повышенное содержание в организме беременных гормона эстрогена.



Я заметила, что у меня увеличилась родинка. Опасно ли это?

Во время беременности родинки могут появляться, увеличиваться или темнеть. Если родинка у вас увеличилась, непременно покажите ее врачу.

У меня на коже были крошечные узелки, которые во время беременности увеличились. Что это такое?

Такие кожные узелки могут появляться или увеличиваться во время беременности. Беспокоиться из-за них не стоит. Но если кожа часто чешется, поговорите с врачом. Может быть, имеет смысл их удалить.

Во время беременности кожа у меня стала зудеть, и я часто чешусь. Означает ли это какое-то нарушение?

Зуд во время беременности, *pruritis gravidarum*, явление довольно распространенное. Обычно это бывает на поздних сроках и встречается у 25% женщин. Зуд не является симптомом какого-либо заболевания.

У меня ужасно зудит кожа на животе. Почему?

Когда матка увеличивается, живот растет, кожа и мышцы живота растягиваются. Растяжение кожи и вызывает этот зуд.

Что делать, когда кожа зудит?

Если вы начнете чесать зудящее место, зуд станет только сильнее. Постарайтесь не прикасаться к зудящему месту. Сейчас существуют лосьоны, смягчающие зуд. Иногда применяют кортизоновую мазь. Но сначала посоветуйтесь со своим врачом.

Недавно я заметила у себя прыщи. Это тоже из-за беременности?



Глэйд КЕРТИС

У большинства женщин во время беременности встречается нечто подобное. У некоторых счастливиц кожа становится менее жирной и более мягкой. Все эти изменения происходят из-за гормональных сдвигов, но, как правило, все приходит в норму после родов.

Недавно мой дерматолог сказал, что у меня на лице появилось два предраковых образования. У меня уже было раньше нечто подобное, но мне это удалили. Можно ли удалить их во время беременности или нужно ждать родов?

Да, можно удалить эти образования во время беременности. Как правило, операцию делают амбулаторно, и она не относится к числу серьезных операций.

Что такое растяжки?

Растяжки, или страп, — это места, где растянувшаяся кожа потеряла цвет. Как правило, они появляются на животе. Кроме того, растяжки бывают на груди и бедрах.

Исчезают ли растяжки после беременности?

Обычно растяжки бледнеют и становятся малозаметны, но до конца не проходят.

Как можно предотвратить появление растяжек?

Средство для предотвращения растяжек еще не найдено. Женщины пробуют самые разнообразные лосьоны и кремы, но, как правило, безуспешно. В кремах нет ничего плохого, но они едва ли способны помочь.



ВАРИКОЗНЫЕ ВЕНЫ

У моей матери во время беременности появился варикоз вен. Означает ли это, что у меня будет то же самое?

Варикоз вен в той или иной степени случается у большинства беременных женщин. Наследственная предрасположенность может усилить степень заболевания. Если у вашей матери есть варикоз, то скорее всего он появится и у вас.

В чем причина возникновения варикоза?

Варикоз — это закупорка кровеносных сосудов. Как правило, это случается с сосудами ног, но может встретиться и в сосудах родового канала или же проявиться в форме геморроя. Давление увеличившейся матки и изменения кровообращения могут вызвать обострение заболевания.

Как выглядят варикозные вены?

По-разному. У большинства женщин это просто лиловые пятна на ногах. В этом случае варикоз либо вообще не беспокоит, либо беспокоит немного и большей частью по вечерам. У других вены набухают. В таком случае в конце дня ноги необходимо поднимать, чтобы обеспечить отток крови.

Если у меня варикозные вены, что нужно делать?

Многие женщины носят специальные чулки. Одежда должна быть свободной и не мешать кровообращению. Как можно меньше времени проводите стоя. При первой возможности старайтесь лечь или на бок, или расположив ступни на уровне сердца, чтобы обеспечить отток венозной крови. Обувь лучше но-



сидеть без каблуков. Сидя, не скрещивайте ноги. Если тревожащие вас симптомы не исчезнут и после родов, возможно, придется сделать операцию.

Моя приятельница, у которой есть варикоз, говорит, что ей очень помогают специальные чулки, но их практически невозможно надеть. Не могли бы вы посоветовать, как проще это сделать?

Надеть такие чулки действительно непростая задача, но есть несколько маленьких хитростей, которые помогают с ней справиться. Во-первых, сначала выверните чулки наизнанку. Начните с носка и, надевая, раскатывайте чулок. Во-вторых, надевайте чулки, пока вы еще не поднялись с постели: ноги могут начинать распухать, как только вы окажетесь в вертикальном положении.

Что еще можно сделать, чтобы избежать появления варикоза во время беременности?

Чтобы избежать появления или обострения варикоза во время беременности, делайте следующее:

- ◆ Занимайтесь физическими упражнениями.
- ◆ Сидя не скрещивайте ноги и не сгибайте их в коленях.
- ◆ Не проводите много времени стоя.
- ◆ Если вам все же приходится подолгу стоять, каждые несколько минут слегка приподнимайтесь на носках.
- ◆ Несколько раз в день старайтесь полежать на боку или так, чтобы ступни оказались на уровне сердца. Следите за тем, чтобы весовая прибавка держалась в пределах нормы — от 11,25 до 15,75 кг для женщин со средним весом.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОЛЕБАНИЯ

Во время беременности я стала часто плакать. Почему?
Легкие слезы, перепады настроения, упадок сил, повышенная утомляемость — все это естественные спутники беременности. В течение первой трети беременности ваш организм испытывает постоянные усиленные нагрузки в связи с нарастанием содержания в нем гормонов, необходимых для беременности. Некоторые женщины оказываются весьма чувствительными к подобным изменениям, особенно те, кто чувствует гормональный сдвиг, характерный для обычных менструальных циклов. Таким образом, если вы становитесь обидчивы или раздражены накануне менструального периода, то скорее всего в течение беременности вы также будете испытывать нечто подобное.

Я постоянно чувствую некоторое раздражение по поводу своей беременности. Нормально ли это?

Это нормально. Ваша раздражительность происходит из-за усиленных попыток организма приспособиться к беременности. Кроме того, сейчас вы только-только вступили на путь, который изменит всю вашу жизнь. И раздражение может возникать оттого, что вы стремитесь найти ответы сразу на все вопросы.

Всю беременность я нахожусь в депрессии. Можно ли попросить врача выписать мне антидепрессанты?

Лечение антидепрессантами назначается во время беременности крайне редко, в первую очередь потому, что антидепрессанты способны оказывать вредное воздействие на развитие плода. Тем не менее



большинство врачей предпочитают в случае необходимости назначить лечение амитриптилином или дезипрамином. Лечение этими препаратами требует строго индивидуального подхода. Вам следует обсудить свое состояние с наблюдающим врачом и, возможно, с психиатром.

У меня беременность уже подходит к концу, а я стала чувствительна, как никогда в жизни. Нормально ли такое?

Безусловно, нормально. Вас может беспокоить приближение схваток и родов. Вы можете испытывать большие колебания настроений и стать более раздражительной, чем обычно. Попробуйте расслабиться и не сосредоточиваться на своих ощущениях. Расскажите о своих ощущениях мужу.

НЕДОМОГАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ

Меня ужасно мутит по утрам. Когда это закончится?

У большинства женщин, испытывающих по утрам тошноту, это проходит к концу первой трети беременности. Более подробно см. главу 2 этой книги.

Правда ли, что боль в животе во время беременности довольно обычна?

По мере увеличения матки беременная женщина может испытывать неприятные ощущения и даже боль в нижней части живота. В течение всей беременности матка находится в напряженном состоянии и время от времени сокращается. Если вы чувствуете нечто подобное, не волнуйтесь. Но если сокращения матки сопровождаются вагинальными кровотечениями, непременно обращайтесь к врачу.



Моя приятельница как-то говорила о сокращениях Бракстон-Хикса. Что это такое?

Сокращениями Бракстон-Хикса называют безболезненные, нерегулярные сокращения, которые можно ощутить, например, положив ладонь на живот. Можно также почувствовать их и в самой матке. Подобные сокращения могут возникать на ранних сроках беременности и появляться нерегулярно. Они не являются предвестниками схваток.

Я испытываю неприятное ощущение в области таза — как будто меня колют иголками. Почему это происходит?

Подобные ощущения возникают по мере того, как ребенок растет и опускается ниже по родовому каналу. Покалывание, давление, онемение — естественные ощущения, которые может испытывать беременная женщина, и они не должны вас тревожить.

Можно ли как-нибудь избавиться от таких ощущений?

Полежите на боку, тем самым уменьшив давление на сосуды и нервные окончания, которые находятся в тазовой области.

Когда я встаю или двигаюсь, мне больно в боках. Что это за боль?

Судя по вашим словам, это, возможно, опоясывающие мышечные боли, которые появляются от растяжения спинных мышц, вызванного увеличением матки и живота. От резких движений мышцы могут болеть. Это не опасно ни для вас, ни для вашего ребенка, хотя и очень неприятно.



Как можно избавиться от мышечной боли?

Старайтесь не делать резких движений. Когда вам становится очень больно, может быть, стоит лечь и отдохнуть. Многие врачи рекомендуют своим пациенткам в таких случаях пользоваться ацетаминофеном (тайленолом). Если боли усилятся, посоветуйтесь со своим врачом.

ДВИЖЕНИЯ МЛАДЕНЦА

Моя приятельница говорила о «толчках». Что это такое?

«Толчки» — это ощущаемые беременной женщиной движения ребенка. Как правило, их чувствуют, начиная с 16-й — 20-й недели беременности.

У меня только 15 недель беременности, а я уже чувствую движения ребенка. У меня что-то не в порядке?

Срок, когда впервые почувствуется движение плода, у каждой женщины свой и может быть разным даже у одной и той же женщины в разные беременности. Один младенец может оказаться резвее другого, а значит, двигаться он начинает раньше.

Когда у меня было 11 недель беременности, мне показалось, что ребенок задвигался, но врач сказал, что это, возможно, газы. Как можно определить, что движение, которое чувствуется в животе, это движение ребенка?

Многие беременные говорят, что путают первые движения ребенка с газами. Может быть, пройдет несколько дней, прежде чем вы осознаете, что это такое. Движения ребенка часто повторяются и обнаруживаются немного ниже области пупка женщины. Вы быстро научитесь их распознавать. Если это ваш



первый ребенок, то скорее всего вы распознаете их к 19-й — 20-й неделе.

У меня уже начался второй триместр беременности, а я еще не чувствую движения ребенка. Нормально ли это?

Да, все нормально. Как правило, ребенок начинает активно двигаться между 16-й и 20-й неделями.

На этой неделе я впервые почувствовала толчки моего ребенка, но вот уже два дня как он затих. Что произошло?

Скорее всего ничего. Как правило, толчки поначалу ощущаются не каждый день. Но по мере развития плода его движения станут более частыми и сильными.

Моя приятельница тоже беременна, и она жалуется на то, что ребенок «толкается» постоянно. Может ли такое быть и у меня?

На такой вопрос трудно ответить заранее. Ощущения у каждого свои; более того, у одной и той же женщины разные беременности протекают по-разному. К тому же и дети разные. Но если ребенок был очень активен, а потом стал вести себя значительно тише, это следует обсудить с врачом. После осмотра врач решит, есть ли повод для беспокойства.

У меня ребенок по ночам настолько активен, что не дает мне спать. Можно ли что-нибудь с этим сделать?

Боюсь, что сделать ничего нельзя. Конечно, можно попытаться переменить положение тела. Избегайте вечерних занятий физическими упражнениями — они тоже могут вызывать повышенную активность ребенка. Если это не помогает, вам остается только набраться терпения.



Глэйд КЕРТИС

Мой ребенок так толкается, что мне больно. Можно ли как-нибудь его успокоить?

Попытайтесь сменить положение, повернитесь на другой бок. Но на успех не рассчитывайте. Иногда помогает ацетаминофен или теплая (не горячая) ванна.

У меня, когда ребенок начинает активно двигаться, иногда появляется боль под ребрами. Можно ли что-нибудь с этим сделать?

Если вы чувствуете боль или сильные толчки от того, что ребенок движется, сделать с этим ничего нельзя. Постарайтесь лечь и отдохнуть. Например, если боль под ребрами возникла с правой стороны, лягте на левый бок.

У моей приятельницы 26 недель беременности. Врач решил сделать запись движений ее ребенка. Почему?

Запись движений ребенка на соответствующей аппаратуре делают в тех случаях, если имеет место осложненная беременность, если прежде был мертворожденный или же если у беременной есть на то медицинские показания, такие, как диабет. По диаграмме движений плода врач получает дополнительную информацию о его состоянии.

В период между 20-й и 30-й неделями ребенок способен совершать от 200 до 500 движений в сутки.

Врач сказал мне, что у меня ребенок «плавает». Что это означает?

Это означает, что ребенок приблизился к входу в родовой канал, но не остался там, а наоборот, отодвинулся подальше от рук осматривающего вас врача.



У меня такое ощущение, будто ребенок вот-вот вывалится. Может ли такое случиться на самом деле?

Нет, не может. На самом деле вы скорее всего просто ощущаете давление плода, опустившегося ниже к родовому каналу. Если такое произойдет, сообщите врачу. Врач должен вас осмотреть и определить, где находится головка ребенка.

ЗАПОРЫ

Раньше у меня никогда не было запоров. Почему во время беременности они появились?

Это очень распространенное явление, поскольку кишечник работает теперь иначе. Большинство беременных страдает запорами наряду с нерегулярными отправлениями и геморроем. Это обычно происходит из-за замедленного прохождения пищи по пищеварительному тракту, а также из-за железистых добавок, присутствующих в витаминах для беременных.

Как можно бороться с запорами?

Для борьбы с запорами существует несколько способов. Во-первых, увеличьте объем выпиваемой за день жидкости. Многие доктора рекомендуют пить черносливовый сок и такие мягкие слабительные, как молочко магнезии. Кроме того, хорошо помогает настой на отрубях.

Можно ли пить слабительные?

Никогда не принимайте *никаких* слабительных, кроме тех, что рекомендованы выше, без предварительной консультации со своим врачом. Если запоры стали беспокоить вас постоянно, обратитесь к врачу.



Глэйд КЕРТИС

ЗАБОТА О ЗУБАХ

Мне всегда говорили, что во время беременности нужно всячески избегать лечения зубов. Так ли это?

Нет. Наоборот, во время беременности необходимо регулярно посещать зубного врача. Это крайне важно.

У меня во время беременности стали чаще кровоточить десны. Серьезно ли это?

Во время беременности десны нередко пересыхают, распухают или кровоточат, что происходит из-за гормональных сдвигов, которые претерпевает ваш организм. Возможно, у вас десны слишком чувствительны к разного рода раздражителям и поэтому, когда вы жуете или чистите зубы, начинают кровоточить.

Вернутся ли десны в нормальное состояние после беременности?

Да. Как правило, состояние десен нормализуется вскоре после рождения ребенка. Если же они начинают беспокоить вас всерьез, обратитесь к дантисту.

Нужно ли сообщать дантисту о том, что я беременна?

Да. Если вам потребуется лечение, сообщите зубному врачу о своей беременности до того, как он приступит к работе. Некоторые виды дентальной анестезии вредны для развития плода. Кроме того, беременным противопоказана общая анестезия.

На десне у меня появился крошечный узелок, который начинает кровоточить, когда я чищу зубы. Что это такое?

Это небольшое образование, гранулема ротовой полости, которое может кровоточить во время еды или



при чистке зубов. Обычно оно бесследно исчезает вскоре после рождения ребенка, но если оно начнет донимать вас всерьез, не игнорируйте его и обратитесь к врачу.

Мне был назначен визит к дантисту, чтобы поставить косметическую коронку, после чего я обнаружила, что беременна. Нужно ли мне перенести это «на потом»?

Обычно я рекомендую своим пациентам отложить все подобные мероприятия до рождения ребенка. Но если у вас имеет место абсцесс или сломан зуб, отправляйтесь к врачу незамедлительно!

Обычно, прежде чем приступить к лечению, зубной врач назначал мне рентген. Можно ли мне делать рентген сейчас?

Неприменно сообщите дантисту о том, что вы беременны. По возможности избегайте облучения. Если же обследование необходимо, прежде чем согласиться, обсудите это не только с дантистом, но и со своим врачом. В том случае, если делать рентген все же приходится, проследите, чтобы вас как следует укрыли свинцовым фартуком.

В прошлом году мне пришлось лечить корневой канал, для чего врач прописал мне антибиотики. Если теперь у меня возникает аналогичная проблема, можно ли мне принимать антибиотики?

В этом случае вам нужна будет совместная консультация с дантистом и наблюдающим врачом. Вместе они выработают оптимальный путь лечения. Вам нужно понять, что лечение зубов во время беременности необходимо, так как плохой зуб может инфицировать плод. Но лечение само по себе также не



должно повредить ребенку — совместными усилиями дантист и наблюдающий врач найдут способ помочь.

Что нужно делать, чтобы сохранить во время беременности здоровые зубы?

Есть немало способов сохранить зубы и десны здоровыми. Следуйте приведенным ниже советам.

- ◆ Чистите зубы после каждого приема пищи.
- ◆ Полощите рот по меньшей мере раз в день.
- ◆ Посетите зубного врача для осмотра полости рта как минимум один раз за беременность, предпочтительно по окончании первой ее трети.
- ◆ Полноценно питайтесь. Ешьте пищу, богатую витамином С (что очень полезно для десен) и кальцием (необходимым для здоровья зубов).
- ◆ Если у вас токсикоз беременных, чистите зубы всякий раз после рвоты.

ПРОЧИЕ НЕДОМОГАНИЯ

У меня 9 недель беременности, и мне все приходится бегать в туалет. Неужели так будет все время?

Частое мочеиспускание является одним из распространенных симптомов беременности. Это может пройти, но может и продолжаться до самого конца. Кроме того, теперь вам приходится вставать по ночам. Как правило, во второй трети беременности мочеиспускание нормализуется, но к концу, когда выросший плод начинает давить на мочевой пузырь, вновь учащается.



У моей приятельницы, которая тоже беременна, была инфекция мочевого тракта. Она говорит, что во время беременности это случается очень часто. Так ли это?

Да, это довольно распространенное явление наряду с инфекцией мочевого пузыря и циститами.

Как узнать, нет ли у меня инфекции мочевого пузыря?

Симптомы инфекции таковы: боль при мочеиспускании, жжение во время мочеиспускания, ложные позывы на мочеиспускание, частое мочеиспускание, кровь в моче.

Что можно сделать для профилактики инфекций мочевого тракта?

Во-первых, не задерживайте мочеиспускание. Опорожняйте мочевой пузырь сразу, как только ощутили потребность в этом. Пейте больше жидкости. Пейте клюквенный сок — он повышает кислотность мочи, которая убивает бактерии.

Может ли инфекция мочевого тракта сказаться на здоровье ребенка?

Инфекция мочевого тракта может стать причиной преждевременных родов и ослабленности плода. Если вам показалось, что у вас инфекция мочевых путей, сразу сообщите об этом врачу. Если вы действительно заболели, выполняйте все предписания.

С тех пор, как я забеременела, у меня появились вагинальные выделения. Значит ли это, что со мной что-то не в порядке?

Нет, ни вагинальные выделения, ни усиление вагинальной секреции не являются во время беремен-



Глэйд КЕРТИС

ности симптомом заболевания. Такое явление называется лейкокореей: выделения белого или желтоватого цвета и довольно густые. Это не инфекция.

Что служит причиной усиленной вагинальной секреции?

Считается, что причиной этого является увеличивающийся приток крови к мышцам, окружающим влагалище. Кроме того, усилившийся кровоток может стать причиной эффекта Чедвика: когда влагалище приобретает лиловатый или синеватый оттенок.

Что нужно делать, если усилились вагинальные выделения?

Если у вас обильные вагинальные выделения, не пользуйтесь спринцовкой. Носите гигиенические прокладки. Откажитесь от белья из искусственных материалов, носите только хлопчатобумажное белье.

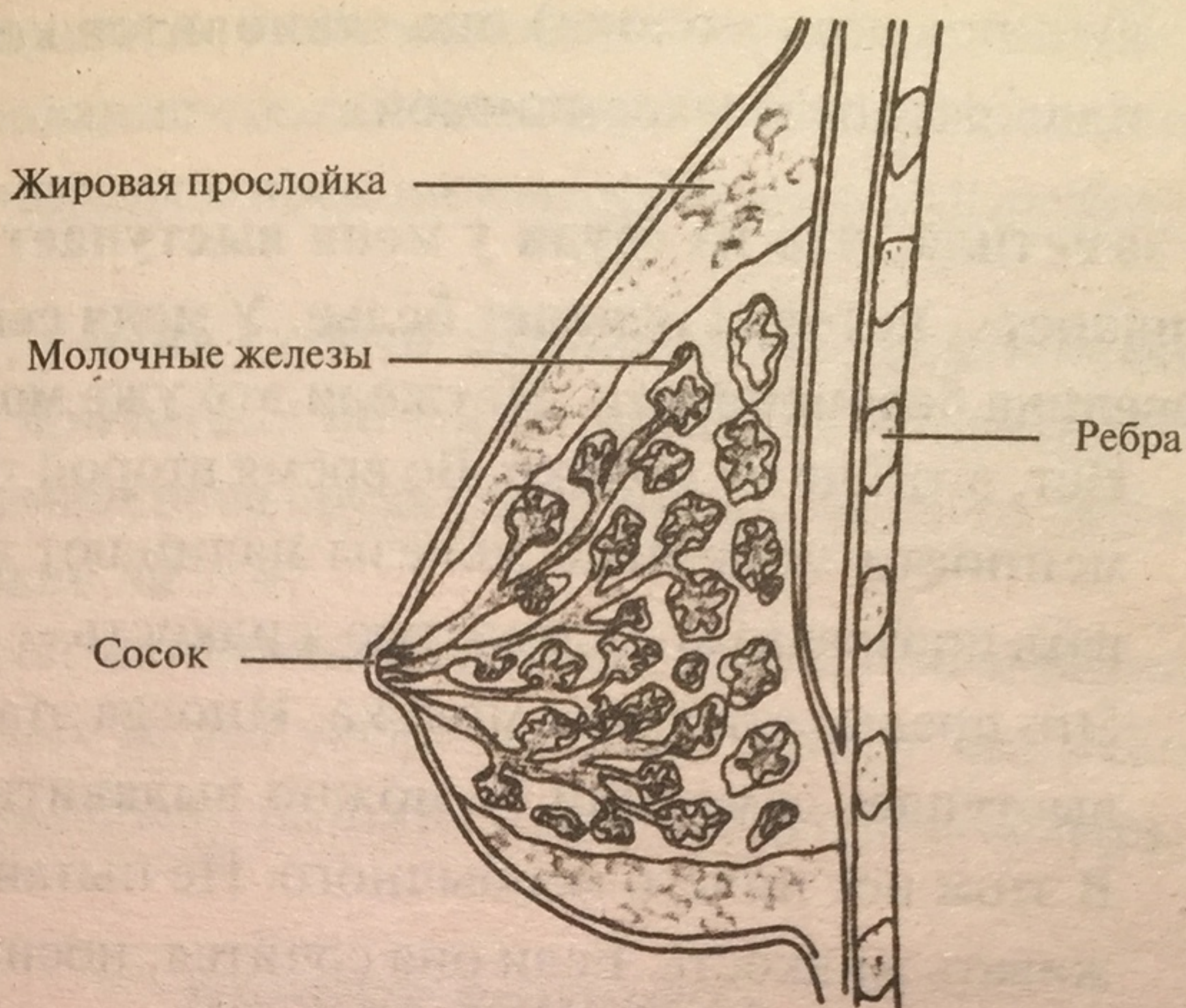
Но если вагинальные выделения вызваны инфекцией? Как их отличить?

Вагинальные выделения, вызванные инфекцией, обычно имеют неприятный запах, зеленоватый или желтоватый оттенок, вызывают зуд и жжение внутри и вокруг влагалища. Если у вас появился какой-то из этих симптомов, сразу сообщите об этом врачу. Почти все инфекции лечатся, и сейчас существует множество мазей и кремов, вполне безопасных для плода.

ИЗМЕНЕНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

У меня всего 13 недель, а грудь уже увеличилась. Не рано ли это?

Молочные железы претерпевают за время беременности множество изменений. Обычно грудь начинает



Грудь беременной женщины претерпевает множество изменений. Одним из самых важных является увеличение объема молочных желез, что подготавливает кормление ребенка

увеличиваться после 8-й недели. У вас также могли появиться небольшие узелки. Это тоже нормальное явление.

У меня грудь стала очень чувствительна и болезненна. Нормально ли это?

Чувствительность и болезненность молочных желез на ранних сроках беременности встречается очень часто.

Я заметила, что кожа вокруг сосков у меня потемнела. Почему?

В этом нет ничего страшного. Соски окружены ареолой. До беременности ареола обычно розового цвета, но в период беременности и лактации (то есть про-



Глэйд КЕРТИС

дуцирования молока) она становится коричневой или красновато-коричневой.

Я заметила, что из груди у меня выступает какая-то жидкость, которая пачкает белье. У меня сейчас лишь середина беременности. Неужели это уже молоко?

Нет, это еще не молоко. Во время второй трети беременности молочные железы начинают вырабатывать прозрачную желтоватую жидкость — молозиво. Это предшественник молока. Иногда эта жидкость выступает сама, или ее можно выдавить из соска. В этом нет ничего необычного. Не пытайтесь отцеживать жидкость. Если она сочится, носите грудные прокладки.

Я слышала, что бывают «вдавленные» соски, но не понимаю, что это означает. Не могли бы вы объяснить?

У некоторых женщин соски бывают плоские или «вывернутые», то есть как бы вдавленные в грудь. Таким женщинам намного труднее кормить ребенка. Заранее проконсультируйтесь у врача. Сейчас есть множество приспособлений, облегчающих процесс грудного вскармливания.

Как определить, «вдавленные» у меня соски или нет?

Чтобы определить это, положите большой и указательный палец на ареолу, то есть темный кружок вокруг соска. Слегка надавите на основание соска. Если сосок при этом расплющивается или вдавливается внутрь, то у вас вывернутые соски.

Можно ли что-нибудь сделать с такими сосками?

Да, можно. В последние несколько недель беременности носите специальные пластиковые «чашечки».



Эти «чашечки» вкладывают в бюстгальтер. Они давят на основание соска, отчего сосок выходит наружу. Дополнительно проконсультируйтесь у своего врача.

Наверное, у меня глупый вопрос, но в газете в супермаркете я прочитала об одной женщине, у которой за время беременности грудь увеличилась до 56-го размера. Возможно ли это?

У каждой женщины во время беременности размер молочных желез увеличивается. Но все это очень индивидуально, разница может быть очень велика.

ПРОЧИЕ ВОПРОСЫ

Когда нужно начинать носить одежду для беременных?

Как правило, одежда для беременных становится необходима, начиная со второй трети (то есть примерно с 14-й недели) беременности. Если это ваша первая беременность, возможно, она понадобится вам несколько позже. Подробнее об одежде беременных см. главу 16.

У меня 18 недель беременности, и мне уже трудно влезать в свою одежду. Означает ли это, что пора переходить на одежду для беременных?

Если ваша одежда стала вам и тесна, и неудобна, значит, нужно начинать носить более подходящее платье. Беременность может быть еще незаметна, но важно, чтобы одежда была удобной. Выбор одежды для беременных очень велик, так что вы вполне можете подобрать себе платье, в котором будете чувствовать себя спокойно и удобно.



Глэйд КЕРТИС

Я заметила, что во время беременности волосы у меня стали гуще и быстрее растут. У всех ли так?

Изменения, происходящие с волосами, объясняются возросшим количеством гормонов в вашем организме. За время беременности волосы могут стать гуще. Но, к сожалению, после родов они станут такими, как прежде. Когда они начнут сыпаться, не тревожьтесь, это не облысение.

У меня всегда были слабые ногти и плохо росли. Теперь ногти крепкие и растут очень быстро. Они навсегда останутся такими?

Те же самые гормоны, которые вызывают рост волос, вызывают и рост ногтей. Во время беременности ногти могут становиться значительно лучше и за ними легче ухаживать. Радуйтесь, пока это есть. Скорее всего они будут оставаться такими только до родов.

За время беременности на лице у меня появились волоски. Нормально ли это?

У некоторых женщин на лице во время беременности появляются волоски. Как правило, это не приносит особых хлопот, но если обволосение идет слишком активно, покажитесь своему врачу. После родов волоски на лице либо исчезают, либо их становится больше. Дождитесь родов, может быть, вам не придется их удалять.

Во время беременности я стала очень сильно потеть. Почему?

Из-за гормональных сдвигов температура тела беременных несколько выше обычной, что может вызывать усиленную потливость. Пользуйтесь абсорби-



рующей присыпкой. Если потливость становится слишком велика, пейте больше жидкости, чтобы избежать дегидратации.

Когда я лежа смотрю на свой живот, я вижу какую-то шишку, которая не имеет отношения к ребенку и которой раньше не было. Что это такое?

С ростом ребенка абдоминальные мышцы растягиваются и расходятся в стороны. Те же мышцы, которые крепятся к нижней части ребер, могут расходиться посередине. Это явление носит название «диастаз прямых мышц живота». Это безболезненно и не угрожает развитию ребенка.

Пройдет ли это после беременности?

После родов раздвоение мышцы может сохраниться, но это незаметно. Можно укреплять мышцы физическими упражнениями, но небольшая ямка или бугорок могут все же остаться.

Всякий раз, когда я прихожу к врачу, мне сантиметром измеряют живот. Зачем?

Врачу необходимо сопоставить цифры увеличения объема живота. Некоторые измеряют расстояние от пупка до верхушки матки. Другие — расстояние от верхушки матки до лобной кости.

Для чего врачу нужны эти измерения?

Они несут в себе множество информации. Если, скажем, к 20-й неделе расстояние составляет 28 см, то врач может предположить, что у вас двойня или что неверно определен срок беременности. Если же расстояние составляет всего 15 см, то у врача есть все основания подумать, что либо неверно опреде-



Глэйд КЕРТИС

лен срок беременности, либо имеет место внутриутробная отсталость развития плода, либо еще что-то не в порядке. В таком случае врач наверняка назначил бы вам дополнительное обследование, например, ультразвук.

Мне рожать недели через две. Я заметила, что у меня вроде бы изменилась форма живота. Он словно опустился вниз. Правильно ли это?

Обычно за несколько недель до начала родов головка ребенка опускается в родовой канал, и оттого матка немного опускается. Это естественно и не должно вас беспокоить.

Моя приятельница говорила, что, когда ребенок у нее опустился, она стала чувствовать себя лучше. Почему?

Главным положительным эффектом опускания ребенка является то, что верхняя часть живота перестает давить на диафрагму, и становится легче дышать. Но зато вы можете ощутить усиливающееся давление в области таза, на прямую кишку или мочевого пузыря, что неприятно.

Кто-то мне сказал, что во время беременности изменяется центр тяжести. В чем это выражается?

Когда живот увеличивается, центр тяжести перемещается вперед, оказываясь выше нижних конечностей, то есть ваших ног. Это увеличивает нагрузку на суставы. Так что если суставы у вас слабые, то может казаться, будто они вот-вот вывихнутся. Кроме того, изменившийся центр тяжести сказывается на осанке, что в свою очередь может вызвать боли в пояснице.



У меня 19 недель беременности, а я прибавила всего 1,8 кг. Стоит ли из-за этого беспокоиться?

В весе прибавляют все по-разному. Если вы были нездоровы или если у вас в первые месяцы был утренний токсикоз, вы могли похудеть и потому несколько отстать в весе. Или, если к началу беременности вы весили больше нормы, то также могли набрать лишь немного. Главное, чтобы вы прибавляли в весе постоянно. Если низкая прибавка вас беспокоит, посоветуйтесь со своим врачом.

ГЛАВА 10

СЕКС И БЕРЕМЕННОСТЬ

Мы с мужем хотели бы знать, допустим ли секс во время беременности. Как следует себя вести?

Обсудите этот вопрос со своим врачом. Чтобы избежать каких бы то ни было осложнений, всякий раз следует придерживаться индивидуального подхода. Но, как правило, врачи считают, что секс во время беременности вполне допустим.

Мой муж боится, что может повредить ребенку. Так ли это?

Сексуальная активность, как правило, не может причинить вреда ребенку. Если женщина здорова и беременность у нее протекает нормально, то ни проникновение, ни оргазм не опасны. Ребенок хорошо защищен околоплодным пузырем, наполненным жидкостью. Мышцы матки достаточно сильны, чтобы защитить плод от механического воздействия, а слизистые пробки — от инфекции. Чаще всего именно мужчины спрашивают, не опасен ли секс во время беременности. Этот вопрос можно обсудить вместе с наблюдающим врачом, пригласив с собой на прием мужа. Если же он по каким-то причинам не может отправиться с вами, просто объясните, что в тех случаях, когда беременность протекает без осложнений, секс безопасен.



После того, как мы с мужем занимаемся любовью, ребенок начинает активно двигаться. Это от того, что мы занимались любовью?

Ребенок двигается независимо от того, чем вы занимаетесь. Но если даже он действительно становится активнее после полового акта, это не значит, что вы причинили ему беспокойство, неудобство или создали некоторую опасность.

Мы с мужем часто занимаемся сексом. Не опасно ли это для ребенка?

Если беременность протекает спокойно, частые сексуальные отношения несколько не вредят плоду. Как правило, уровень сексуальной активности вполне может соответствовать прежнему, к которому вы привыкли до беременности. Если же вас что-то тревожит, посоветуйтесь со своим врачом.

Я читала, что у некоторых женщин потребность в сексуальном партнере во время беременности становится выше. Правда ли это?

Исследования показывают, что действительно некоторые женщины во время беременности больше нуждаются в сексуальном партнере. Это объясняется высокой гормональной активностью и усилившимся кровотоком в тазовой области.

У меня, наоборот, нет почти никакой потребности в сексе. Почему?

В течение первых трех месяцев женщине нередко досаждают токсикоз, отчего общее самочувствие может быть не слишком хорошим. В течение последних трех месяцев возникают новые перегрузки — увеличивающийся вес, увеличивающийся живот и молоч-



ные железы, — вследствие которых может снизиться потребность в сексе. Это нормально. Объясните мужу, что вы испытываете, и постарайтесь вместе прийти к решению, которое устроит вас обоих.

Я теперь стала избегать сексуальных отношений. Нормально ли это?

Возможно, это потому, что вам кажется, будто вы стали непривлекательны. Но мужчины считают, что беременная женщина в высшей степени привлекательна. Если вас беспокоят такие мысли, поделитесь с мужем и обсудите все вместе.

Есть ли какой-то средний тип сексуального поведения во время беременности?

Согласно исследованиям, есть два общих типа сексуального поведения женщин. Первый — это снижение сексуальных потребностей в первой и последней трети беременности и возрастание во второй. Второй тип — постепенное снижение сексуальности в течение всей беременности. Но сексуальные потребности очень индивидуальны, и совсем не обязательно, чтобы ваше поведение во всем укладывалось в рамки того или иного типа. Поговорите с мужем о том, что вы испытываете. Нежность и понимание нужны вам обоим.

Мне теперь стало неудобно заниматься сексом так, как раньше. Что тут можно сделать?

С увеличением срока беременности вам так или иначе придется найти новые положения. Более всего мешает увеличивающийся живот. Кроме того, врачи советуют не лежать на спине в последней трети беременности. Когда вы лежите на спине, увеличива-



ющийся живот мешает нормальному кровообращению, зажимая магистральные сосуды. Лучше расположитесь на боку или сверху.

Что делать, если у меня возникают проблемы или я боюсь?

Как я уже говорил, не бойтесь обращаться со своими вопросами к наблюдающему врачу. Если же у вас во время или сразу после полового акта появляются непривычные ощущения, консультация просто необходима.

Могут ли сексуальные отношения стать причиной выкидыша?

Врач должен предостеречь вас от чрезмерной активности и оргазма в том случае, если в предыдущих беременностях у вас случались выкидыши. Но так или иначе никаких данных, которые подтверждали бы связь между половым актом и выкидышем, нет.

Моя приятельница говорит, что секс может привести к преждевременным схваткам. Так ли это?

Оргазм действительно вызывает слабые сокращения матки, так что, если у вас в предыдущих беременностях были преждевременные роды, лучше на какое-то время воздержаться от половых актов. Сперма также в состоянии вызывать слабые сокращения, и потому предпочтительно избегать влагалищного семяизвержения. Но должен повторить: для нормально протекающей беременности все это не представляет никакой угрозы.

Чего нужно избегать во время беременности?

От каких-то вещей следует отказаться. Нельзя допускать повреждения стенок влагалища, а также



Глэйд КЕРТИС

опасности инфекции. Подробно вы можете обсудить это со своим врачом.

Когда нужно избегать сексуального контакта?

Во время беременности следует избегать сексуального контакта в следующих случаях. Если у вас имеет место:

- ◆ предлежание плаценты;
- ◆ недостаточность шейки;
- ◆ угроза преждевременных родов;
- ◆ отошедшие воды;
- ◆ боли;
- ◆ вагинальное кровотечение.

А также:

- ◆ если вам трудно найти удобное положение;
- ◆ если у партнера есть невылеченное герпетическое заболевание;
- ◆ если начинаются роды.

ВАШ МУЖ

Что требуется от мужа
Беременность требует
супругов. Поддержка
ребенка, о своем
зачатия.

Насколько муж должен
связанных с беременностью
Во время беременности
главной опорой
заботах равной
пусть почувствует
происходящее

Как мне вовлечь
Беременная нуждается
внимания,
заброшенная
исходит с
почитайте
врача.

Мой муж говорит
о ребенке

ГЛАВА 11

ВАШ МУЖ И БЕРЕМЕННОСТЬ

Что требуется от мужа до начала беременности?

Беременность требует определенных усилий от обоих супругов. Поговорите с мужем о своем решении иметь ребенка, о своем и его здоровье. Сделайте это еще до зачатия.

Насколько муж должен принимать участие в заботах, связанных с беременностью?

Во время беременности муж должен стать для вас главной опорой. Дайте ему участвовать во всех ваших заботах ровно столько, сколько хочет он сам, но пусть почувствует, что и он является участником происходящего.

Как мне вовлечь мужа в свои заботы?

Беременная женщина сразу становится центром внимания, и потому муж может почувствовать себя заброшенным. Рассказывайте ему обо всем, что происходит с вами и с ребенком. Возьмите эту книгу и читайте вместе. Пригласите его посетить с вами врача.

Мой муж говорит, что теперь, когда беременность уже заметна, я стала особенно привлекательна. Не опасен ли секс в это время?



Если беременность протекает нормально, то секс может доставить немало удовольствия вам обоим. Подробнее на эту тему см. главу 10.

Мой муж относится к рождению нашего первенца совсем не с таким восторгом, как я. Нормально ли это?

Очень немногие будущие отцы ожидают рождения ребенка с таким же нетерпением, что и матери. Вы непосредственно участвуете в происходящем, поскольку носите ребенка. Но ваш муж участвует в нем постольку поскольку. Попробуйте ввести его в круг своих забот — например, попросите его сопровождать вас на прием к врачу. Поговорите о том, какие чувства испытывает он в связи с беременностью. У него тоже ведь могут быть свои страхи и опасения, которые он держит при себе. Будьте оба искренни и открыты — это поможет вам обоим.

Ничего, если мой муж будет вместе со мной ходить к врачу?

Это замечательно. Это поможет ему понять, что происходит с вами, а также почувствовать себя активным участником происходящего. Кроме того, врачу будет полезно познакомиться с вашим мужем до начала родов.

Мой муж постоянно тревожится из-за моей беременности. Нормально ли это?

Ваш муж может волноваться из-за состояния вашего здоровья, из-за здоровья вашего ребенка, предполагаемого пола ребенка, схваток, родов, из-за того, станет ли он хорошим отцом. Делитесь друг с другом своими тревогами и опасениями. Это поможет вам успокоиться.



Мой муж хотел бы узнать, каким образом он может облегчить мне беременность. Что мне ему передать?

Любой мужчина может помочь своей беременной жене. Он может:

- ◆ свести к минимуму все стрессы;
- ◆ позаботиться о внешней стороне жизни;
- ◆ быть терпеливым и внимательным;
- ◆ обеспечить полноценное питание;
- ◆ поддерживать занятия физкультурой;
- ◆ по возможности помогать по дому и выполнять наиболее тяжелую работу;
- ◆ по возможности вместе с женой посещать врача;
- ◆ подготовиться к приезду новорожденного;
- ◆ узнать все необходимое о рождении и новорожденных.

Я слышала, что не успевает малыш родиться, как некоторые отцы начинают отлынивать от своих обязанностей. Как тогда вести себя?

Некоторые отцы начинают отлынивать еще до рождения младенца. Попробуйте следовать следующим советам:

- ◆ поощряйте беседы мужа с малышом, когда тот еще не родился;
- ◆ поощряйте его беседы с новорожденным;
- ◆ просите у мужа почаще подходить к ребенку: ребенок узнает людей по виду и запаху;
- ◆ позволяйте мужу кормить ребенка; с помощью рожка это сделать очень легко;
- ◆ если вы кормите грудью, давайте ему докармливать малыша сцеженным молоком;
- ◆ просите его помогать вам выполнять обычные обязанности, такие, как сменить пеленки, одеть,



Глэйд КЕРТИС

искупать малыша, покачать его на руках, если ребенок беспокоен.

Мой вопрос, наверное, покажется глупым, но говорят, что муж тоже может страдать от токсикоза, когда жена беременна. Правда ли это?

Будущие отцы нередко страдают теми же недомоганиями, что и их жены. Подобное явление носит название «кувад», по имени одного из индейских племен карибского бассейна, где каждый мужчина, который готовится стать отцом, проходит через специальные ритуалы, чтобы понять, что же испытывает его жена. В странах европейской культуры таких ритуалов нет, но мужчины и здесь нередко страдают от токсикоза, головных и мышечных болей, болей в спине, бессонницы, повышенной утомляемости и депрессий.

Недавно я прочитала о том, что, если мужчина подвергает свой организм воздействию некоторых химических препаратов, это может отрицательно сказаться на его способности к репродукции и на развитии плода. Так ли это?

Да, это так. Если будущий отец употребляет алкоголь, курит, принимает некоторые лекарственные препараты или подвергает свой организм воздействию ряда химических веществ, это действительно может отрицательно сказаться на еще не родившемся младенце. Это нередко влечет за собой пагубные последствия как для здоровья отца, так и для здоровья ребенка.

Что это за последствия?

Последствиями могут быть выкидыши, мертворожденный ребенок, врожденные дефекты, внутриут-



робное отставание в развитии, повышенный риск онкологических заболеваний у ребенка и даже отставание в школе.

Когда воздействие всех этих веществ особенно опасно?

Особенно опасно, если мужчина подвергался воздействию вредных веществ или употреблял наркотики, алкоголь перед или незадолго до зачатия. Кроме того, курение мужа в период беременности жены тоже может отрицательно сказываться на здоровье младенца.

Мне сказали, что, если мой муж будет употреблять спиртные напитки до зачатия ребенка, это может сказаться на здоровье малыша. Каким образом?

Исследования показывают, что, если будущий отец злоупотребляет алкоголем, это может вызвать у плода внутриутробный алкогольный синдром. Подробнее об этом см. главу 13. Злоупотребление спиртными напитками ведет к внутриутробному отставанию в развитии ребенка.

Мой партнер довольно часто прибегал к употреблению легких наркотиков. Боюсь, что он продолжал принимать их и тогда, когда я забеременела. Опасно ли это для моего ребенка?

Привычка вашего партнера может пагубно сказаться на здоровье вашего малыша. Лучшее, что вы в состоянии сейчас сделать, — это рассказать обо всем врачу и вместе с ним выработать оптимальный план контроля над развитием плода.

Стоит ли мне беспокоиться из-за того, что мой партнер подвергается на работе воздействию химических препаратов?



Да. Все эти вещества могут быть принесены в дом на обуви и на одежде. Если вы уверены в том, что на работе он имеет дело с вредными препаратами, обсудите этот вопрос вместе с ним и своим врачом.

Я не курю, но мой муж курит. Нужно ли мне теперь, когда я беременна, заставить его бросить курить?

Когда некурящая беременная женщина, а вместе с ней и еще не рожденный ребенок, вдыхают табачный дым, они также подвержены воздействию вредных веществ. Безусловно, лучше всего попросить мужа бросить курить на время вашей беременности или по крайней мере не курить в доме.

Моему партнеру 53 года. Могут ли у нас из-за этого возникнуть проблемы со здоровьем ребенка?

Современные исследования показывают, что здоровье малыша непосредственно зависит от возраста и состояния здоровья отца. Некоторые ученые полагают, что, если возраст будущего отца выше 50 лет, существенно возрастает риск рождения ребенка с синдромом Дауна.

Нам с мужем очень хотелось бы, чтобы именно он перерезал младенцу пуповину, когда тот появится на свет. Разрешат ли это врачи?

Подобное желание — перерезать пуповину ребенка — возникает у мужчин довольно часто. Но договоритесь с врачом об участии мужа в родах заранее.

Я боюсь, что после возвращения домой с ребенком буду очень уставать. Как мне сделать так, чтобы муж помогал мне?

Родителям лучше постараться разделить нагрузку, ответственность и обязанности пополам. Постарай-



тесь строить свои взаимоотношения с мужем на основе равноправного партнерства, поощряйте каждую его попытку заняться ребенком. Ему больше понравится быть отцом, если он примет участие и в ежедневных заботах, и в принятии решений.

Мой врач говорит, что муж может облегчить мне схватки и роды. Каким образом?

Муж может помочь по-разному. Он может помочь подготовиться к родам, может поддерживать вас во время схваток. Может разделить с вами радость появления на свет младенца, поддерживая вас эмоционально, что весьма важно для вас обоих.

ГЛАВА 12

ВЕНЕРИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

Говорят, что венерические болезни опасны для развития плода. Так ли это?

Безусловно, венерические заболевания могут отрицательно сказаться на развитии плода. Если у вас оказалась такая болезнь, ее необходимо срочно лечить.

Какие именно болезни называются венерическими?

Венерическими называются болезни, которые передаются путем полового контакта (влагалищно, орально или анально).

Какие венерические болезни следует знать?

Наиболее часто встречающиеся венерические заболевания:

- ◆ дрожжевой вульвовагинит,
- ◆ трихомонадоз,
- ◆ остроконечная кондилома,
- ◆ генитальный герпес,
- ◆ хламидиоз,
- ◆ гонорея,
- ◆ сифилис,
- ◆ СПИД.

Что такое «дрожжевой вульвовагинит»?

Дрожжевой вульвовагинит — это дрожжевой грибок, иначе монилия, который поражает вульву и вла-



лище. Этим заболеванием чаще всего страдают беременные женщины.

Чем опасен этот грибок?

Грибок этот неопасен, он лишь вызывает неудобство и неприятен.

Как лечится это заболевание у беременных?

У беременных это заболевание лечится довольно трудно. Курс лечения дольше, чем у небеременных (10—14 дней вместо 3—7). Кремы и мази, используемые для лечения, безопасны для плода. Тем не менее большинство врачей рекомендуют воздерживаться от лечения в течение первой трети беременности. Если у мужа еще не появились симптомы грибка, лечение необязательно.

Я слышала, что сейчас появилось новое лекарство от грибковых заболеваний, которое можно принимать в таблетках. Можно ли пить его во время беременности?

Вы говорите о дифлюкане (флюконазоле), новом антигрибковом препарате. Его принимают внутрь, и нужен только один прием. К сожалению, этот препарат не рекомендован ни беременным, ни кормящим матерям, поскольку безопасность его для плода пока под сомнением.

Может ли быть грибок опасен для ребенка?

Если родовой канал поражен грибком, новорожденный может появиться на свет с поражением полости рта. Но это легко лечится нистатином.

Что такое трихомонадоз?

Это венерическое заболевание, вызываемое паразитом, который называется трихомонада. Симптомы



его — непрекращающийся зуд и жжение, а также белые или желтые выделения.

Опасно ли это заболевание для ребенка?

Нет, никакой опасности для ребенка оно не представляет.

Каким образом трихомонадоз лечится во время беременности?

Его лечат метронидазолом, назначая внутрь, но не в первом триместре беременности.

Какие проблемы возникают у больных трихомонадозом во время беременности?

Метронидазол, лекарство, которым лечат это заболевание, нельзя принимать в первой трети беременности. Так что лечение возможно лишь начиная с 13-й недели.

Что такое остроконечная кондилома?

Это своеобразные бородавки, которыми можно заразиться во время полового контакта.

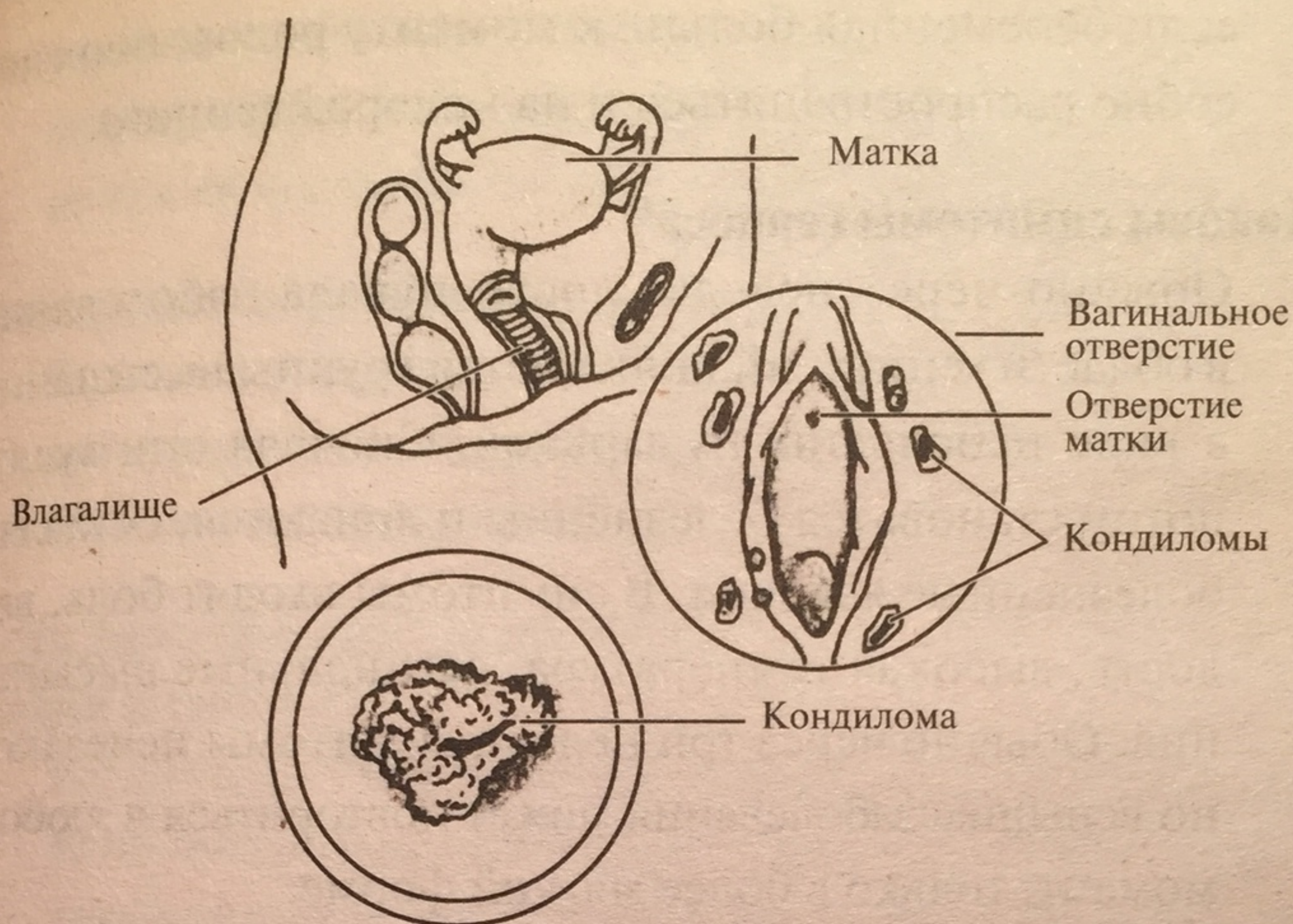
Что вызывает это заболевание?

Причиной заболевания является вирус папилломы, который передается путем полового контакта.

Какие проблемы возникают у больных кондиломой во время беременности?

Во время беременности бородавки активно размножаются, так что к моменту родов может быть поражен родовой канал. В таком случае роженице во избежание кровотечения и других осложнений требуется кесарево сечение.

Как это заболевание может отразиться на ребенке?



Кондиломы могут доставить немало неприятностей во время беременности

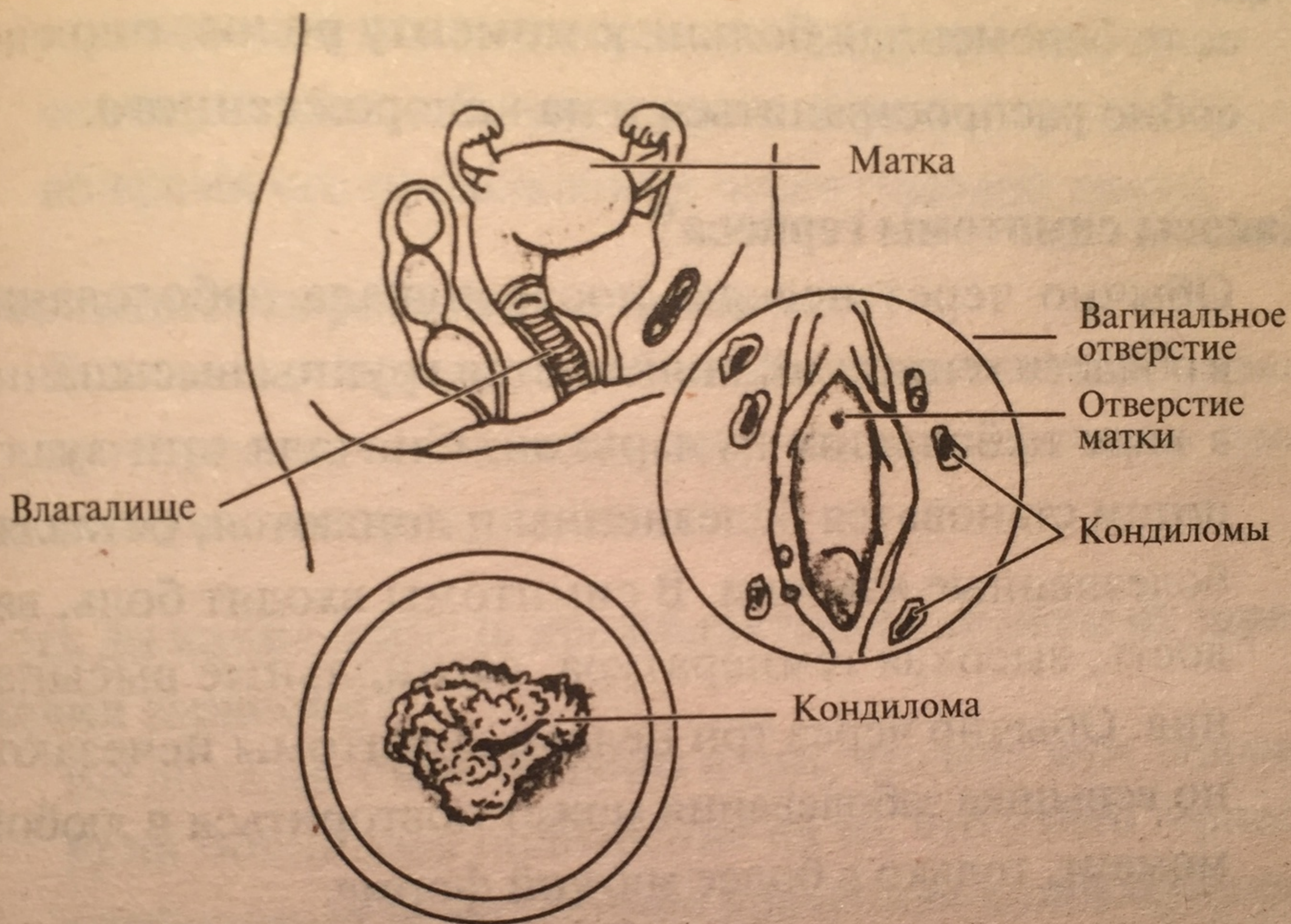
Если ребенок родится через родовой канал, инфицированный бородавками, у него могут быть папилломы гортани (небольшие узелки на голосовых связках).

Можно ли вылечиться от этих бородавок во время беременности?

Чаще всего да. Существует несколько методов лечения, включая криотерапию, лазерную терапию и химиотерапию. Если болезнь достаточно запущена, врачи рекомендуют химиотерапию. Все лекарства, кроме подофиллина, безопасны для плода.

Что такое генитальный герпес?

Это герпесовая инфекция генитальной области, опасное во время беременности заболевание, поскольку,



Кондиломы могут доставить немало неприятностей во время беременности

Если ребенок родится через родовой канал, инфицированный бородавками, у него могут быть папилломы гортани (небольшие узелки на голосовых связках).

Можно ли вылечить от этих бородавок во время беременности?

Чаще всего да. Существует несколько методов лечения, включая терапию и хи-



если беременная больна к моменту родов, оно способно распространяться и на новорожденного.

Каковы симптомы герпеса?

Обычно через неделю после начала заболевания в области гениталий появляются группы высыпаний в виде небольших пузырьков. Сначала они зудят, потом становятся болезненными и лопаются, оставляя болезненные язвочки. В симптомы входят боль, вялость, высокая температура, вагинальные высыпания. Обычно через три недели симптомы исчезают, но вспышка заболевания может повториться в любой момент, только в более мягкой форме.

Какие проблемы возникают в связи с этим заболеванием у беременных?

Заболевание на ранних сроках беременности может привести к выкидышу или преждевременным родам.

Какую опасность несет это заболевание для ребенка?

Обычно у таких больных дети рождаются с весом ниже нормального. Кроме того, рождаясь естественным путем, проходя через родовой канал, ребенок может заразиться от матери. Он может также заразиться внутриутробно в момент, когда прорывается околоплодный пузырь и инфекция способна проникнуть внутрь матки. Инфицируется примерно 50% новорожденных.

Как лечат это заболевание во время беременности?

Эффективного лечения герпеса нет. Симптомы можно снять ацикловиром, но безопасность его для плода пока под сомнением. Если беременная заболевает



герпесом на поздних сроках, требуется кесарево сечение, чтобы избежать заражения новорожденного во время его прохождения через родовой канал.

Как защитить ребенка от заражения?

Если новая вспышка заболевания приходится на момент родов, то защитить ребенка можно, только прибегнув к кесареву сечению.

Есть ли какие-нибудь профилактические меры от заражения герпесом?

Вы должны быть уверены в том, что ваш муж здоров. Если появилось подозрение на то, что у него герпес, необходима немедленная врачебная консультация. Если же он болен или есть вероятность заражения, лучше всего воздерживаться от полового контакта во время обострений, а все остальное время пользоваться презервативом.

Что такое хламидиоз?

Хламидиоз — это довольно распространенное венерическое заболевание. По статистике ежегодно им болевают от 3 до 5 миллионов людей. Симптомы включают вагинальные высыпания и боль в области таза. Известны случаи, когда заболевание протекает и без симптомов, в этих случаях можно даже не знать о том, что вы заражены. Им страдают от 20 до 40% сексуально активных женщин.

Каким образом хламидиоз сказывается на беременности?

Одно из наиболее серьезных осложнений — воспаление органов таза, которое является тяжелым заболеванием женских половых органов. В случае этого



осложнения резко возрастает риск внематочной беременности. Если же больная беременна, то возникает вероятность заражения плода в момент родов. Зараженными оказываются от 20 до 50% новорожденных.

Каким образом это заболевание отражается на ребенке?

Зараженный ребенок рождается на свет либо с глазным воспалением, либо с пневмонией.

Каким образом лечат хламидиоз?

Лечение хламидиоза обычно проводится тетрациклином, противопоказанным беременным. Во время беременности его заменяют эритромицином.

Что такое гонорея?

Гонорея — это венерическое заболевание, которое передается главным образом путем полового контакта. При этом могут страдать уретра, наружные половые органы, влагалище, а также фаллопиевы трубы. Заболевание может протекать без симптомов.

Каким образом гонорея может сказаться на ребенке?

Проходя через родовой канал, ребенок может появиться на свет с тяжелой формой конъюнктивита. Лечат его обычно глазными каплями. Но это не единственная инфекция, которой может страдать новорожденный.

Как лечат гонорею во время беременности?

Гонорею лечат пенициллином, а также другими препаратами, безопасными для беременных.



Что такое сифилис?

Сифилис — венерическое заболевание, способное поразить любой орган, которое может протекать без внешних симптомов в течение нескольких лет.

Каким образом сифилис может отразиться на беременности?

Возрастает риск рождения мертвого ребенка. Кроме того, у новорожденного могут оказаться инфицированы легкие, печень, селезенка, поджелудочная железа и другие органы. Ребенок может быть заражен независимо от того, какова стадия заболевания матери.

Как лечат сифилис у беременных?

Сифилис можно вылечить пенициллином и другими антибиотиками, показанными для беременных.

Я слышала, что сейчас есть довольно много женщин, заразившихся СПИДом. Какие особенности протекания этого заболевания у беременных?

Во время беременности некоторые симптомы СПИДа (синдрома приобретенного иммунного дефицита) могут быть скрыты, что затрудняет диагностику заболевания. Известные методы лечения противопоказаны при беременности.

Может ли плод заразиться СПИДом от матери?

Ребенок может заразиться им внутриутробно, во время родов, а также, если мать кормит грудью, то и после родов. Выживаемость детей, зараженных СПИДом в течение первых 6 месяцев жизни, очень низкая.

Каким образом определяют заболевание?

Обычно делают два анализа крови. Если первый анализ дает положительный результат, для подтвержде-



ния его назначают второй. Оба анализа определяют не сам вирус, а вырабатываемые организмом в случае заболевания антитела.

Говорят, что сейчас есть новый метод лечения СПИДа у беременных. Если женщину лечат по этому методу, то ребенок рождается здоровым. Правда ли это?

Риск заражения ребенка при заболевании СПИДом весьма существен, но сейчас в этой области делаются большие успехи. Недавние исследования показали, что действительно при использовании новых методов лечения вероятность заражения плода резко снижается. Если вы боитесь, что у вас СПИД, поговорите об этом со своим врачом.

ВРЕ
Могут ли какие-то
заться на развитии
Конечно, и мо
но задуматься
младенцем. К
какие-то — ва

Какие именно пр
Те, которые с
вивающийся
напитков, н
кофе (подро

Откуда известн
ют на плод?

Нередко во
ребляет то
менна. Та
определит
рение или
полной ка
этой прич
относитель

Я курю еже
Да! Есл

ГЛАВА 13

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Могут ли какие-то из моих привычек отрицательно сказаться на развитии ребенка?

Конечно, и могут, и сказываются. Никогда не поздно задуматься о том, что будет с растущим внутри нас младенцем. Какие-то из ваших привычек вредят ему, какие-то — вам обоим.

Какие именно привычки считаются вредными?

Те, которые оказывают вредное воздействие на развивающийся плод: курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, транквилизаторов и даже кофе (подробно о кофеине см. главу 5).

Откуда известно, каким образом все эти вещества влияют на плод?

Нередко встречаются случаи, когда женщина употребляет то или иное вещество, не зная, что уже беременна. Такие примеры помогают исследователям определить, какие последствия влечет за собой курение или, скажем, транквилизаторы, тем не менее полной картины изучение таких случаев не дает. По этой причине нельзя сделать окончательный вывод относительно влияния на плод каждого вещества.

КУРЕНИЕ

Я курю ежедневно. Нужно ли мне бросать?

Да! Если беременная женщина выкуривает в день одну пачку (20 сигарет), за время беременности она



выкуривает более 11 000 сигарет. Тогда как обычный дым, проникая в легкие матери, попадает к ребенку и *может* нанести вред его здоровью.

Почему табачный дым считается вредным?

Табачный дым, который вдыхает мать, содержит множество вредных веществ, таких, как никотин, монооксид углерода, водорода цианид, смолы и некоторые канцерогенные вещества. Когда дым вдыхает беременная женщина, все эти вещества через плаценту попадают к ребенку.

Как именно сигаретный дым сказывается на развитии ребенка?

Дети, родившиеся у курящих женщин, весят, как правило, меньше нормы. Впоследствии у этих детей возникают и более сложные проблемы: интеллектуальный уровень у них ниже среднего, их трудно приучить читать. Кроме того, у них нередко наблюдается гиперактивность. Исследования показывают, что курение матери препятствует усваиванию организмом плода витаминов В и С, а также фолиевой кислоты. Возрастает риск осложнений во время беременности.

Говорят, что курение является причиной многих осложнений во время беременности. Так ли это?

Да. Курение вызывает ряд серьезных осложнений беременности. Возрастает риск отслоения плаценты, что происходит у 25% умеренно курящих и 65% активно курящих женщин, предлежание плаценты — более чем у 25% умеренно курящих и у 90% активно курящих. Подробнее см. об этом главу 15.



Кроме того, при курении возрастает риск выкидыша, гибели плода или гибели новорожденного. Этот риск находится в прямой зависимости от числа выкуриваемых сигарет. Если женщина выкуривает более 20 сигарет в день, риск увеличивается на 35%.

Что же делать, если я курю?

Лучшее, что вы можете сделать, это полностью отказаться от курения до зачатия и воздерживаться весь период беременности. Если же вам это не под силу — нет ничего труднее, чем отказаться от старой привычки, — постарайтесь максимально сократить число сигарет.

Сама я не курю, но мой муж курит. Может ли это сказаться на здоровье ребенка?

Исследования показывают, что некурящие женщины, которые вдыхают вторичный дым, также подвержены воздействию никотина и карбоксигемоглобина. Эти вещества не менее вредны и для нее, и для развивающегося плода. Лучше всего попросить мужа не курить в вашем присутствии. Кроме того, если вы курите оба, вы можете предложить мужу попытаться бросить курить одновременно.

АЛКОГОЛЬ

Можно ли во время беременности употреблять спиртные напитки?

Употреблять спиртные напитки во время беременности крайне опасно. Даже умеренное употребление алкоголя вызывает риск выкидыша. Более чем умеренное нередко является причиной развития у ре-



бенка ряда отклонений. Хронический алкоголизм может вызвать возникновение внутриутробного алкогольного синдрома у плода, что неизменно ведет к его аномальному развитию.

Что такое внутриутробный алкогольный синдром?

Внутриутробный алкогольный синдром — это ряд отклонений, которые возникают в развитии плода, если мать больна алкоголизмом. Основным признаком является отставание в физическом развитии до и после рождения. Для него характерны заболевания сердца, а также внешние уродства, такие, как слишком короткий задранный нос, плоская верхняя челюсть и «разные» глаза. У таких людей нередко возникают отклонения в поведении, в речи и неkoordinированность мышц и суставов.

Что значит пить «слишком много»?

В настоящее время принято считать, что *любое* количество алкоголя — это слишком много. Большинство исследований показывают, что четырех-пятикратный прием алкогольных напитков в день может стать причиной возникновения внутриутробного алкогольного синдрома. Одно-двукратный (около 30 г) способен вызвать менее значительные отклонения. Лучше всего во время беременности совершенно избегать спиртных напитков.

Я практически не пью. Можно ли пить иногда с гостями?

Среди врачей на этот счет не существует единого мнения, так как никто не знает, какой уровень алкоголя является «безопасным» для беременных женщин. Лично я рекомендую полный отказ от спиртного в течение всей беременности. Стоит ли рисковать здоровьем ребенка?



Что вы скажете об употреблении алкогольных напитков до зачатия?

Если вы хотите ребенка, вряд ли вы с точностью можете сказать, когда совершится зачатие. Зачем испытывать судьбу? Лучше всего отказаться от алкогольных напитков сразу, как только вы решили забеременеть, — это поможет вам избежать многих проблем.

Говорят, что одновременное употребление лекарств с алкогольными напитками еще опаснее. Так ли это?

Если вы одновременно с алкогольным напитком принимаете то или иное лекарство, это резко увеличивает угрозу гибели плода. Самые опасные лекарства — анальгетики, антидепрессанты и антиконвульсанты.

Где-то я читала, что, если муж злоупотребляет алкогольными напитками до зачатия, это также может сказаться на здоровье ребенка. Правда ли это?

Некоторые исследования показали, что злоупотребление алкоголем со стороны отца ребенка также может вызвать возникновение внутриутробного алкогольного синдрома. Более умеренное употребление способно вызвать внутриутробное отставание в развитии.

Какие меры предосторожности следует предпринимать в связи с алкогольными напитками?

Будьте внимательны — многие из лекарств, которые вы принимаете, могут содержать спирт. Например, многие микстуры от кашля содержат до 25% спирта.



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ И НАРКОТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ

Мне хотелось бы больше знать о лекарственных и наркотических препаратах. Во-первых, что вы называете «наркотическими препаратами»?

Наркотическими препаратами обычно называют препараты, употребление которых запрещено законом. Кроме того, к ним относят и препараты, содержащие спирт и кофеин, а также алкогольные напитки и табак. Вполне легальные лекарственные препараты, такие, как бензодизепин или барбитураты, тоже могут вызвать ряд нежелательных последствий, если принимать их вразрез с назначениями врача.

Что такое «физиологическая зависимость»?

Под физиологической зависимостью подразумевают такую взаимосвязь между употреблением того или иного вещества (причем необязательно химического или лекарственного препарата), когда без него человек чувствует физическое недомогание. Например, у многих появляются ощущения дискомфорта, когда они перестают пить кофе, но таких людей, разумеется, не относят к числу наркоманов.

Что такое «психологическая зависимость»?

Психологической называют эмоциональную зависимость от того или иного вещества. Такая зависимость считается более серьезной, чем физиологическая, и именно она является причиной постоянного употребления наркотика.

Может ли употребление какого-нибудь лекарства отрицательно сказаться на развитии ребенка?



Безусловно. Ряд лекарственных препаратов может быть крайне опасен для развивающегося плода. Кроме того, если женщина злоупотребляет лекарствами или наркотиками, у нее могут возникнуть и дополнительные осложнения, связанные с неправильным образом жизни.

Что именно вы имеете в виду?

Я имею в виду в первую очередь осложнения, связанные с нарушениями питания. У таких женщин часто наблюдается анемия и отставание внутриутробного развития плода. Кроме того, возрастает риск возникновения токсемии и преэклампсии.

А как насчет марихуаны во время беременности? Может ли она повредить ребенку?

Марихуана содержит тетрагидроканнабинол. Исследования показывают, что курение матерью марихуаны во время беременности вызывает нарушение внимания, расстройства памяти, неспособность к принятию решений у ребенка, что проявляется в возрасте от 3 до 12 лет.

Как воздействуют на ребенка амфитамины?

Исследования показывают, что употребление во время беременности таких стимуляторов центральной нервной системы, как амфитамины, приводит к кардиоваскулярным расстройствам у ребенка.

Некоторые женщины употребляют во время беременности барбитураты. Вредно ли это для плода?

Считается, что барбитураты являются причиной возникновения у ребенка ряда врожденных дефектов, хотя это пока не доказано. Тем не менее то, что



Глэйд КЕРТИС

дети, родившиеся у женщин, принимавших барбитураты, нередко бывают ослабленными и имеют некоторые нарушения в развитии, очевидно.

Могут ли другие транквилизаторы отрицательно сказаться на ребенке?

Транквилизаторы (например, валиум, или либриум) содержат бензодиазепин и другие подобные ему вещества. Последние исследования непосредственно связывают употребление матерью этих веществ с увеличением числа ряда врожденных аномалий.

Что такое «опиоиды»?

Опиоиды — это вещества, полученные из опиума или содержащие синтетические компоненты с аналогичным действием. В результате употребления опиоидов возникает состояние эйфории, сонливость, а также повышенная чувствительность к боли. Злоупотребление подобными препаратами ведет к физиологической зависимости от них.

Какие препараты относятся к опиоидам?

К опиоидам относятся морфин, демерол, героин и кодеин.

Каким образом употребление опиоидов сказывается на ребенке?

Употребление этих препаратов связывают с возникновением различного рода осложнений беременности и врожденных аномалий у ребенка. Если женщина принимает опиоиды в период беременности, возрастает риск преждевременных родов, внутриутробного отставания в развитии и преэклампсии.



Что бывает с ребенком, если мать принимает опиоиды?

Если мать принимает подобные препараты, ребенок может страдать различными заболеваниями всю жизнь.

Насколько серьезны эти заболевания?

Если мать употребляет опиоиды внутривенно, ребенок может заболеть гепатитом, эндокардитом, а также СПИДом. Все эти заболевания достаточно серьезны.

Что вы можете сказать об употреблении галлюциногенов?

В настоящее время употребление таких галлюциногенов, как ЛСД, мескалин или пейот, стало значительно более редким, чем несколько лет назад. В то же время участились случаи злоупотребления фенциклидином, который является не менее сильным препаратом.

Каким образом фенциклидин сказывается на беременности?

Фенциклидин вызывает ментальные отклонения, в том числе потерю контакта с реальностью у матери. Исследования показывают, что фенциклидин вызывает аномальное развитие плода у человекообразных и, следовательно, может стать причиной аналогичных отклонений и у людей. Хотя окончательно это пока не доказано.

Может ли гашиш отрицательно повлиять на развитие ребенка?

Гашиш содержит тетрагидроканнабинол. Ученые пока не имеют полных сведений о том, каким обра-



Глэйд КЕРТИС

зом это вещество способно влиять на развитие плода. Поэтому на период беременности разумнее всего отказаться от гашиша.

Насколько я знаю, сегодня многие употребляют кокаин. Опасен ли он при беременности?

В настоящее время это наиболее распространенная причина различных осложнений беременности. Воздействие кокаина на организм снижает его потребность в еде и питье, что приводит ко многим нежелательным последствиям для плода.

Каким образом кокаин влияет на организм матери?

У беременных женщин кокаин нередко вызывает судороги, аритмию, повышенное давление и гипертермию. Продолжительное употребление кокаина приводит к нарушению терморегуляции и питания, что вызывает отклонения в развитии плода. Кокаин считают причиной выкидышей, отторжения плаценты и врожденных аномалий у детей.

Я слышала, что употребление кокаина на ранних стадиях беременности ведет к серьезным осложнениям. Так ли это?

Если беременная женщина употребляет кокаин в течение первых 12 недель, возникает угроза выкидыша. Угроза же для самого плода может возникнуть уже на третий день после зачатия.

Какая именно угроза возникает для плода при употреблении кокаина?

Дети, родившиеся у матерей, употреблявших кокаин во время беременности, обычно отличаются сниженным интеллектом, а также рядом умственных за-



болеваний. Среди них чаще, чем среди других, наблюдается синдром внезапной смерти. Нередко дети появляются на свет мертворожденными.

У меня есть знакомая, которая во время беременности несколько раз употребляла наркотики. Ребенок у нее выглядит вполне нормально. Не преувеличиваете ли вы опасность?

Нет. Вашей знакомой просто повезло. Плод полностью зависит от своей матери и получает все то, что получает ее организм. Но то, что представляет для материнского организма небольшую порцию, для плода может оказаться губительным, так как его внутренние органы находятся в стадии формирования. И только от вас зависит сделать все возможное для того, чтобы малыш начал жизнь здоровым человеком.

ГЛАВА 14

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ДЛЯ ОДИНОКИХ МАТЕРЕЙ

Я включил в книгу эту главу, потому что в наши дни многие женщины решают завести ребенка вне брака — как по собственному выбору, так и оттого, что отец не хочет или не может жить с ними вместе, даже если оказывает ту или иную поддержку. Задачу свою в этой книге я вижу в обосновании ряда ответов относительно такого положения матери. На эти вопросы я отвечаю с удовольствием, поскольку мне уже не раз приходилось это делать.

Однако я не рискую отвечать на вопросы, связанные с юридической стороной дела, поскольку не являюсь специалистом. Надеюсь, что тем, кто прочитает книгу, эта глава поможет обосновать собственную позицию, а также сформулировать необходимые вопросы, адресованные вашему адвокату, или представителю социальных служб, или врачу.

У меня нет мужа, но я решила родить ребенка. Что мне следует сказать окружающим, если меня спросят, почему я решилась на этот шаг?

Совершенно не важно, кто и о чем вас спросит, — это касается только вас. Важно лишь, как вы будете себя чувствовать во время беременности. Только вы можете решить, нужно вам что-то говорить окружа-



ющим или нет и какое объяснение следует считать достаточным.

Некоторые из моих знакомых говорят, что я сошла с ума, решившись завести ребенка без мужа. Что нужно отвечать на подобные слова?

Ваши друзья должны переменить свое отношение к вам. Если они поймут вас, они вам помогут. Если же они доставляют вам одни огорчения, незачем беседовать с ними о ребенке или о причинах, побудивших вас его завести.

У меня нет никого, с кем я могла бы разделить свои тревоги и страхи, связанные с беременностью. Что мне делать?

Постарайтесь поговорить о них с членами своей семьи и с друзьями. Обычно матери, у которых есть маленькие дети, легко говорят на такие темы, потому что их собственные воспоминания еще свежи. И если у вас есть друзья или родственники с маленькими детьми, поговорите с ними. Учтите, даже если бы вы были замужем, у вас могли бы возникнуть точно такие же проблемы. Постарайтесь не дать ситуации заставить вас изменить решение.

Моя семья против того, чтобы я родила ребенка одна. Что мне делать?

Если вы тверды в своем решении, попытайтесь смягчить их неудовольствие, попросив членов вашей семьи привести аргументы против. Очень трудно заставить кого бы то ни было изменить свое мнение, так что вам придется научиться либо терпеть это неодобрение, либо не обращать на него внимания.



Глэйд КЕРТИС

Мне кажется, что некоторые из моих знакомых сочувствуют мне, но боятся высказать это вслух. Нужно ли мне подтолкнуть их к разговору?

Только с теми, кто наверняка не огорчит вас вопросами. Кто-то из ваших знакомых наверняка искренне вам сочувствует, а кому-то всего лишь любопытно. Прежде чем отвечать на заданный вопрос, постарайтесь для себя решить, участие ли это. И тогда отвечайте ровно столько, сколько сочтете нужным.

У меня теперь столько переживаний из-за этой беременности. С кем мне поговорить об этом?

Для начала поговорите со своим врачом. Если потребуется, врач направит вас к психологу или в группу психологической поддержки.

Нужно ли мне составить специальный план относительно родов? И что такой план должен в себя включать?

Как и всякая женщина, вы должны в первую очередь решить, кто будет с вами, когда начнутся роды, и кто будет помогать вам после. Единственно возможный и необходимый пункт «специального» плана заключается в том, что вы должны заранее продумать, кто отвезет вас в больницу. Я знаю женщину, которая положилась на приятельницу, но в нужное время той не оказалось дома. Тогда эта дама вызвала такси, что она сделала тоже согласно плану и что заняло у нее массу времени.

У меня никого нет, кого же мне просить сопровождать меня?

Попросите хорошую подругу, родственницу или соседку. Далеко не всех женщин в больницу сопро-



вождают мужа. Судя по моим наблюдениям, лучшими сопровождающими становятся женщины, у которых маленькие дети. Они прекрасно понимают состояние роженицы и отличные помощницы.

Как медицинские сестры относятся к одиноким матерям?

Все медицинские сестры, с которыми мне довелось познакомиться в медицинской школе и на практике, были профессионалами в своем деле. В их обязанности входит предоставление всей возможной помощи роженице. Они считают хороший уход за пациенткой делом чести. Я не знал ни одной медсестры, которая по той или иной причине отнеслась бы к роженице иначе, чем к остальным.

Что будет, когда я вернусь с ребенком домой одна?

Новорожденный младенец — это всегда огромная нагрузка. Вам — поскольку вам не с кем разделить ответственность и заботы — наверняка понадобится помощь близких или друзей. Просите о помощи, не колеблясь. Если вам некого просить, можно нанять ночную сиделку на первые неделю-две, чтобы дать себе время подняться на ноги.

Как вы считаете, не будут ли окружающие косо смотреть на нас с ребенком, потому что мы живем вдвоем?

В наше время одинокие матери перестали быть редкостью. Женщины разных возрастов принимают решение родить ребенка самостоятельно. Может быть, кто-то и посмотрит на вас косо, не обращайтесь внимания. Держитесь своей семьи и друзей, они станут вам большой поддержкой.



Мне было сделано искусственное оплодотворение, и я собираюсь родить ребенка от донора. У нас не будет ни дедушек, ни тетушек со стороны отца. Как вы думаете, очень ли это плохо?

Сегодня семья отнюдь не такая, какой она была в прошлом. У многих детей нет полной семьи. Но, судя по моим наблюдениям, нередко старые, хорошие друзья дома вполне выполняют роль отсутствующих родственников. Поощряйте своих друзей принимать активное участие в жизни ребенка.

Существуют ли группы поддержки для одиноких матерей?

Да, существуют. Спросите адрес или телефон местной группы у своего врача.

Я боюсь, если я заболею, никто не позаботится о моем ребенке. Как нужно поступать в таких случаях?

Об этом нужно побеспокоиться заранее. Подумайте, к кому из родственников или друзей вы могли бы обратиться в случае необходимости. Зная, что кто-то всегда готов прийти на помощь, вы будете чувствовать себя увереннее и спокойнее.

Окружающие уверены в том, что мы с моим другом женаты, но это не так. Как мне следует себя вести?

Если вы с вашим другом живете вместе и вы беременны, то, естественно, окружающие будут считать, что вы муж и жена. Для начала решите, нужно ли вам сейчас прояснять ситуацию для всех. Если речь идет о продавце в магазине или об официанте, то едва ли нужно это делать. Если же в заблуждение попал ваш доктор, то ему наверняка следует рассказать все, как есть.



ПРОЧИЕ ВОПРОСЫ

Здесь привожу заданные мне вопросы, которые остались без ответа, поскольку они относятся к юридической сфере и их следует решать с адвокатом, специализирующимся по вопросам брака. Для вас эти вопросы могут послужить в качестве ориентира для того, чтобы сформулировать, что именно тревожит или интересует вас.

Моя приятельница, которой довелось оказаться в похожей ситуации, говорит, что я должна узаконить свое положение. Что она имеет в виду?

Говорят, что в некоторых городах ребенок незамужней женщины получает свидетельство о рождении не такое, как другие. Правда ли это?

Я собираюсь родить ребенка одна, но меня беспокоит вопрос, кто в случае необходимости может принять решение относительно операции. Могу ли я выяснить это заранее?

Мы с моим другом живем вместе, хотя не женаты. Может ли он принимать решение относительно лечения или операции во время или после родов?

Если со мной что-то случится, будет ли мой друг иметь право принимать решение относительно лечения ребенка?

Есть ли какие-нибудь юридические права у отца моего ребенка, если мы не женаты?

Есть ли какие-нибудь юридические права у родителей моего друга (то есть у дедушки и бабушки ребенка со стороны отца)?



Глэйд КЕРТИС

Мы разошлись с отцом моего ребенка до того, как я узнала, что беременна. Нужно ли мне говорить ему о ребенке?

Я решила родить ребенка путем искусственного оплодотворения от донора. Если со мной что-то случится во время родов, кто будет принимать решения о лечении?

Кто, кроме меня, может принимать решения о лечении ребенка?

Я забеременела от донора. Что мне нужно вписать в графе об отце в свидетельстве о рождении?

ТРЕ
Я боюсь, что
и нужно вызва
симптомы, о к

Если вам п
бойтесь об
возможные си

♦ вагинал

♦ болезне

♦ резкая

♦ отход в

может

♦ измене

ствие д

♦ высок

♦ озноб

♦ обиль

или п

♦ резк

♦ силь

♦ резк

♦ тра

ГЛАВА 15

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ И ПРЕДВЕСТНИКИ

Я боюсь, что не пойму, если будет что-то не в порядке и нужно вызвать врача. Есть ли какие-то тревожные симптомы, о которых следует знать?

Если вам показалось, что что-то не так, никогда не бойтесь обратиться к врачу. Но, как правило, тревожные симптомы бывают следующие:

- ◆ вагинальное кровотечение;
- ◆ болезненное мочеиспускание;
- ◆ резкая боль в животе;
- ◆ отход вод, как правило, обильный, но иногда это может быть просто постоянная влажность;
- ◆ изменение характера движений плода или отсутствие движений;
- ◆ высокая температура (выше $38,7^{\circ}\text{C}$);
- ◆ озноб;
- ◆ обильная рвота, невозможность удерживать пищу или питье;
- ◆ резкое ухудшение зрения;
- ◆ сильные отеки лица и рук;
- ◆ резкая или непроходящая головная боль;
- ◆ травма (падение или автомобильная авария).

КРОВОТЕЧЕНИЯ

У меня 7 недель беременности, и вчера у меня было небольшое кровотечение. Я испугалась. Что мне нужно делать?



Глэйд КЕРТИС

Неприменно расскажите об этом врачу, он направит вас на ультразвуковое обследование. Кровотечение на таком раннем сроке может быть симптомом возможного выкидыша. Но вам следует знать, что кровотечения во время беременности случаются нередко и необязательно означают угрозу плоду. Бывает, что на ранних сроках кровотечение случается по несколько раз.

В чем причина кровотечений?

Зачастую трудно установить причину кровотечений, но врачи знают, что это отнюдь не всегда означает угрозу для плода. Если у вас вдруг началось вагинальное кровотечение, вызовите врача.

Когда у меня началось кровотечение, я вызвала врача, и он велел лежать в постели и воздерживаться от сексуальных контактов с мужем. Нет ли какого-нибудь лекарства или какого-нибудь другого средства остановить кровотечение?

Ваш врач дал вам верный совет. Никакое лекарство или хирургическое вмешательство здесь не помогут. Если кровотечение беспокоит вас или вашего врача всерьез, можно назначить ультразвуковое обследование. Ультразвук не может остановить происходящие в вас процессы, но вы будете знать, есть ли серьезная угроза для плода. Предписания же относительно лечения строго индивидуальны, и все их следует обсудить с наблюдающим вас врачом, который знает и анамнез протекания беременности, и все ваши особенности.



Если я лягу в постель, когда начнется кровотечение, поможет ли это?

Если у вас начнется кровотечение, прежде чем что-либо предпринимать, позвоните врачу и строго следуйте его инструкциям. Отдых в постели действительно может помочь. Ваш врач знаком с историей протекания вашей беременности, а также с историей ваших болезней, если таковые есть, так что лучше всего следовать предписаниям своего врача.

ПАДЕНИЯ

Вчера я упала. Как узнать, не повредило ли это ребенку?

Падения являются основной причиной мелких травм во время беременности. К счастью, серьезные травмы плода в результате падения встречаются довольно редко.

Есть ли какие-нибудь симптомы, по которым можно судить, насколько серьезна травма после падения?

Тревожные признаки и симптомы, по которым можно определить серьезную травму, таковы:

- ◆ кровотечение;
- ◆ отход жидкости, свидетельствующий о разрыве околоплодного пузыря;
- ◆ резкая боль в животе.

Что нужно делать, если упадешь?

Если вы упали, позвоните своему врачу, вам может понадобиться его совет. Если падение серьезно, доктор может послушать сердце ребенка или назначить вам ультразвуковое обследование.



Глэйд КЕРТИС

ВЫКИДЫШИ

Это у меня первая беременность, и я очень боюсь выкидыша. Не могли бы вы объяснить, что это такое?

Выкидышем называют прекращение беременности до истечения 20 недель, когда плод или эмбрион не может еще существовать вне материнского организма. Выкидыш еще называют спонтанным абортom.

Почему случаются выкидыши?

Причины, вызывающие выкидыш, могут быть весьма разнообразны, и не всегда их можно установить со всей определенностью. Одной из наиболее распространенных причин считаются нарушения в развитии эмбриона. Исследования показывают, что более чем в половине случаев у эмбриона наблюдались хромосомные отклонения. Кроме того, выкидыш может быть вызван внешними, то есть тератогенными, факторами. Еще одной причиной могут стать нарушения в организме матери.

Часто ли случаются выкидыши?

Выкидыши случаются у каждой четвертой женщины. Иными словами, 25% беременностей заканчиваются выкидышем.

Какие именно «внешние факторы» могут вызвать выкидыш?

Исследования показывают, что внешней причиной выкидыша могут послужить такие факторы, как радиоактивное излучение и некоторые химические препараты (например, наркотики или лекарства).

Какие «нарушения» в организме матери могут привести к выкидышу?



Таких нарушений может быть довольно много.

- ◆ Исследования показали, что причиной выкидыша могут стать такие инфекции, как листерия, токсоплазмоз и сифилис.
- ◆ Причиной выкидыша может стать и недостаток в организме матери прогестерона; если это обнаружено на раннем сроке, то в данном случае выкидыша можно избежать.
- ◆ Частой причиной выкидыша могут быть венерические инфекции. Как только инфекция обнаружена, нужно лечить обоих партнеров.
- ◆ Иногда причиной выкидыша становятся антитела, вырабатываемые материнским организмом, которые атакуют плод или нарушают функцию плаценты.
- ◆ К выкидышу может привести курение, у курящих женщин процент выкидышей выше.
- ◆ Нередко причиной выкидыша становится алкоголь.

Говорят, что иногда причиной выкидыша может быть несовместимость жены и мужа. Не могли бы вы объяснить, что это такое?

Понять это довольно просто. В момент оплодотворения яйца спермой у плода могут возникать генетические отклонения от нормы, которые и приводят к выкидышу. Если проблема в этом, то ее легко выявляет специальный анализ.

Может ли причиной выкидыша стать неполноценное питание?

У нас нет данных, свидетельствующих о том, что не-



полноценное или недостаточное питание может привести к выкидышу.

Если случился выкидыш, виновата ли в этом сама женщина?

Как правило, нет. Так что, если вдруг у вас случится выкидыш, не вините себя. Это естественно — пытаться найти причину и думать, что вы что-то сделали не так. Многие видят причину выкидыша в пережитом эмоциональном стрессе, в огорчениях или своей физической активности. Однако это редко приводит к выкидышу.

Я слышала, что выкидыши бывают разные. Что это значит?

В медицинской терминологии выкидыши подразделяются следующим образом:

- ◆ угроза выкидыша;
- ◆ неизбежный выкидыш;
- ◆ неполный выкидыш;
- ◆ смерть плода;
- ◆ привычный выкидыш.

Что такое «угроза выкидыша»?

Об угрозе выкидыша говорят в тех случаях, когда имеет место продолжительное вагинальное кровотечение, которое может длиться от нескольких дней до нескольких недель. При этом боль (похожая на менструальную или слабую мышечную), а также сокращения матки могут быть, но их может и не быть. В таких случаях рекомендуют постельный режим, хотя физическая активность не приводит к выкидышу.



Что такое «неизбежный выкидыш»?

О неизбежном выкидыше говорят при разрыве околоплодного пузыря, сокращениях шейки и отходе кровяных сгустков и даже тканей. В этом случае потеря ребенка практически неизбежна. Как правило, это сопровождается сокращениями матки и исторжением эмбриона.

Что такое «неполный выкидыш»?

Неполным называют выкидыш, когда окончательное отторжение плода происходит не сразу. Может пройти какое-то время, прежде чем плод будет исторгнут полностью. При этом кровотечение, как правило, обильное и продолжается до тех пор, пока матка не будет чистой.

Что такое «смерть плода»?

О мертвом плоде говорят, когда эмбрион погибает прежде, чем он оказывается исторгнутым из утробы. При этом не обязательно кровотечение или какие-то иные симптомы. Между гибелью плода или эмбриона и непосредственно выкидышем обычно проходит неделя или несколько недель.

Что такое «привычный выкидыш»?

О привычном выкидыше говорят в тех случаях, когда у беременной было три или более выкидышей подряд.

Каковы симптомы выкидыша?

Первым симптомом является кровотечение, сопровождаемое схватками. Если у вас случилось нечто подобное, сразу вызывайте врача. Чем дольше будут продолжаться схватки и кровотечение, тем больше вероятность потерять ребенка.



Глэйд КЕРТИС

Как нужно себя вести в случае, если появятся симптомы выкидыша?

Побеседуйте об этом со своим врачом. Остановить выкидыш удастся крайне редко. Здесь не помогут ни лекарства, ни хирургическое вмешательство. Для предотвращения выкидыша большинство врачей при первых симптомах рекомендуют постельный режим и поменьше двигаться. Ультразвуковое обследование, а также анализ крови дают врачу возможность понять, есть ли угроза выкидыша или нет, тем не менее прогноз может быть не всегда точен.

Что делает врач в случае выкидыша?

Если выкидыш произошел полностью, матка очистилась и кровотечение и схватки прекратились, то, возможно, и ничего. Но если отторжение прошло не до конца, необходима небольшая операция, чтобы очистить матку. Эту операцию нужно сделать для того, чтобы остановить кровотечение и тем самым избежать риска анемии или инфекции.

Мне говорили, что для женщин с отрицательным резусом выкидыш может быть очень опасен. Так ли это?

Если у женщины с отрицательным резус-фактором случается выкидыш, ей необходима инъекция глобулина. Такая инъекция делается *только* при отрицательном резусе.

Когда случается выкидыш, как выглядит эмбрион или плод?

Плод видно редко. Обычно это просто куски белой, серой или красной ткани, похожие на часть плаценты.



Если у меня будет выкидыш, можно ли будет узнать, мальчик это или девочка?

Нет, это невозможно.

Когда у моей сестры был выкидыш, врач велел сохранить все исторгнутые ткани до его приезда, но она уже все выбросила. Зачем это нужно?

Врачи предпочитают отправить исторгнутые ткани на лабораторный анализ, чтобы с уверенностью знать, что это был выкидыш, а не сгусток крови.

У моей приятельницы на 3-м месяце беременности случился выкидыш, и она во всем винит себя. Может ли быть такое?

Не стоит винить в выкидыше ни себя, ни мужа. Задним числом невозможно учесть каждую деталь — что она сделала, съела, воздействию каких веществ подверглась — и точно определить причину. Учтите, обычно подлинная причина выкидыша остается неизвестной.

Если у меня будет выкидыш, даст ли тест на беременность положительный результат?

Да. Уровень гормонов остается высоким, отчего тест дает положительный результат.

В прошлом году у одной моей знакомой родился мертвый ребенок. Какая разница между выкидышем и мертворожденным?

Выкидышем врачи называют потерю плода до 20-й недели беременности. После этого срока погибший плод называется мертворожденным.



Глэйд КЕРТИС

ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Что такое внематочная беременность?

Внематочная беременность бывает относительно редко. Она встречается в одном случае из ста. О внематочной беременности говорят в тех случаях, когда оплодотворение и развитие плода происходит вне матки, обычно в фаллопиевой трубе.

У меня 8 недель беременности и часто бывают боли со стороны яичника. Не может ли это оказаться внематочной беременностью?

Слабые боли в животе на ранних сроках беременности не редкость. Как правило, их вызывает растяжение мышц. Так что это необязательно внематочная беременность, но если боли беспокоят вас сильно, вызовите врача.

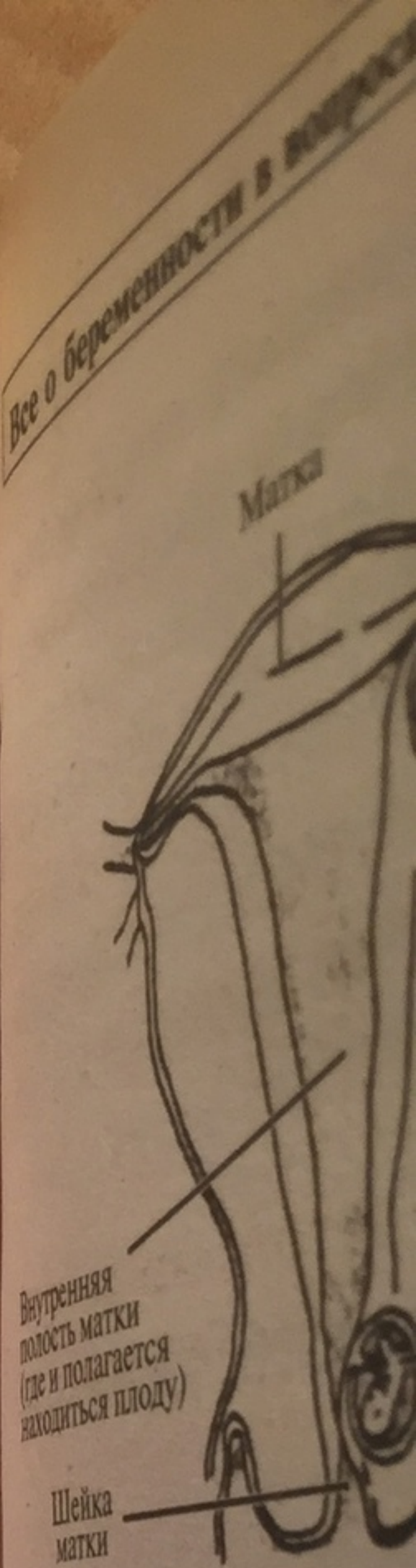
Есть ли факторы, увеличивающие риск внематочной беременности?

Такие факторы есть, но их немного. Я перечислю их:

- ◆ брюшные инфекции (воспаление брюшины);
- ◆ перитонит аппендицита в анамнезе;
- ◆ внематочная беременность в анамнезе;
- ◆ хирургическая операция на фаллопиевых трубах;
- ◆ употребление некоторых лекарств.

Как диагностируется внематочная беременность?

Диагностировать внематочную беременность не просто. Для этого нужно сделать несколько анализов и ждать. Анализы следующие: ультразвуковое обследование, количественный хорионотропин-пониновый анализ и лапароскопия (визуальное обследование матки). Но даже имея результаты всех этих



Виды внематочной беременности

обследований, правильный диагноз, иногда требует повторения через несколько недель.

У меня боли и кровянистые выделения. Это может быть внематочная беременность. Нужно повторить анализ на хорионотропин.

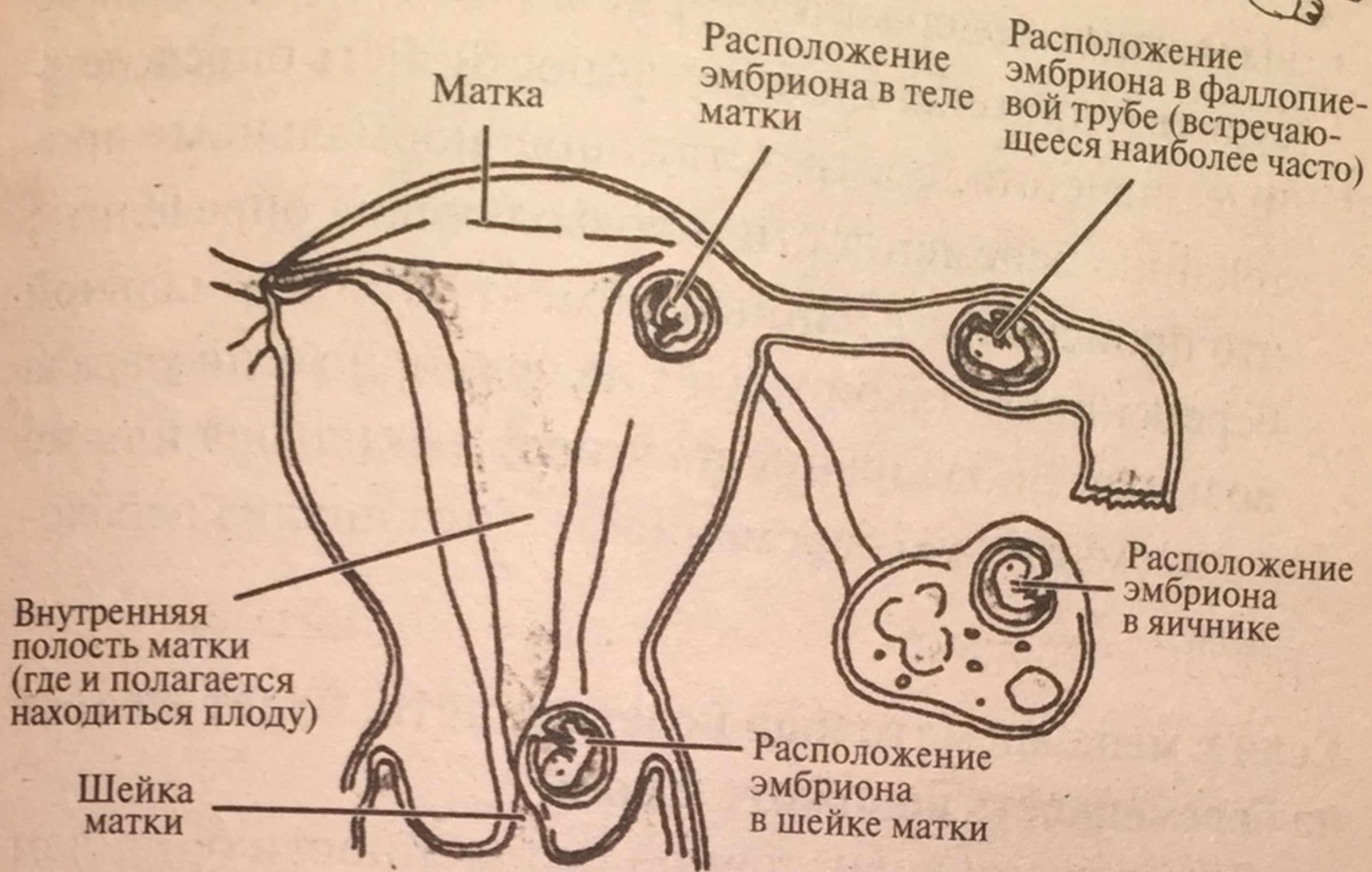
Это анализ крови на хорионотропин.

это гормон, вырабатываемый плодом.

держание его в крови.

лиз крови или мочи.

цательный от количественного



Виды внематочной беременности

обследований, прежде чем поставить окончательный диагноз, иногда приходится ждать несколько недель.

У меня боли и кровотечения. Мой врач подозревает внематочную беременность. Вчера мне сделали количественный анализ на хорионгонадотропин, и завтра его нужно повторить. Что такое количественный анализ на хорионгонадотропин?

Это анализ крови на количественное содержание хорионгонадотропина. Хорионгонадотропин — это гормон, вырабатываемый в организме беременной женщины. На ранних сроках беременности содержание его резко возрастает. Качественный анализ крови или мочи дает положительный либо отрицательный ответ («да» или «нет»). В результате количественного анализа врач получает цифровое



выражение содержания гормона, по которому можно судить о протекании беременности. Есть определенные значения, соответствующие нормальному протеканию беременности и позволяющие определить, что происходит в данный момент. При нормальной беременности такой анализ не нужен, но если у врача возникает подозрение на угрозу выкидыша или же на внематочную беременность, этот анализ необходим.

Если у меня внематочная беременность, будет ли тест на беременность положительным?

Да. Во время внематочной беременности организм производит те же самые гормоны, и потому анализ крови на беременность даст положительный результат.

Если у меня окажется внематочная беременность, что можно сделать?

При внематочной беременности неизбежно прерывание ее хирургическим путем.

ЗАКУПОРКА СОСУДОВ

У моей сестры во время беременности появился тромбофлебит. Это то же самое, что и закупорка сосудов?

Да, это одно и то же. У этого заболевания есть несколько названий: тромбоз, тромбоэмболия, тромбофлебит и глубокий тромбофлебит.

Почему тромбофлебит появляется во время беременности?

Это заболевание появляется во время беременности, потому что в этот период изменяется циркуляция



крови. Увеличивающаяся матка частично перекрывает идущие к ногам сосуды, и из-за изменений состава крови образуются тромбы. Но тромбофлебитом страдают менее 1% беременных.

Какова основная причина тромбофлебита во время беременности?

Основной причиной этого заболевания считается уменьшение кровотока в ногах, так называемый ста-зис.

Несколько лет назад у меня появился тромбофлебит. Важно ли это для моей беременности?

Да. Непременно расскажите об этом врачу. Это важно.

У меня в ноге есть один закупорившийся сосуд, но врач говорит, что это не важно, потому что закупорка «поверхностная». Что это означает?

Если происходит закупорка сосудов, близких к поверхности, то ее называют «поверхностной» и она не представляет серьезной угрозы здоровью. При поверхностном тромбозе нет нужды в госпитализации. При нем рекомендованы легкие обезболивающие средства, тепловые процедуры, специальные чулки; также следует просто время от времени поднимать ноги, чтобы они отдыхали.

У меня глубокий тромбоз, и врач говорит, что это очень серьезно. Почему?

Такой тромбоз действительно может представлять серьезную угрозу для вашего здоровья, потому что образовавшийся в сосуде тромб может оторваться и



перекрыть кровообращение в жизненно важном органе, например, в легком. В таком случае возможна легочная эмболия.

Какие симптомы глубокого тромбоза?

Симптомы глубокого тромбоза могут быть самыми разнообразными. Среди них есть следующие:

- ◆ бледность кожи на ноге или ногах;
- ◆ холодные нижние конечности;
- ◆ участок ноги может быть напряженным, горячим, распухшим;
- ◆ красные полосы на коже около вен;
- ◆ болезненные ощущения в ногах при ходьбе;
- ◆ быстрое появление одного за другим вышеперечисленных симптомов.

Каким образом диагностируется глубокий тромбоз?

При беременности — при помощи ультразвукового обследования. Если беременности нет, то либо ультразвуком, либо рентгеном.

Как лечат глубокий тромбоз у беременных?

При глубоком тромбозе рекомендуется госпитализация и лечение гепарином, благодаря которому кровь разжижается и прекращается образование тромбов. Лечение гепарином сопровождается тепловыми процедурами, при этом необходим постельный режим; нужно также держать ноги в приподнятом положении.

Во время прошлой беременности у меня появился тромбофлебит, и я только что узнала, что снова беременна. Что мне нужно делать?



Сообщите об этом своему врачу. Если у вас тромбофлебит, вам, возможно, назначат лечение гепарином. Не исключено, что его нужно начинать уже сейчас.

Каким образом проводится профилактическое лечение гепарином?

Гепарин назначают либо внутримышечно (причем инъекции можно делать и дома 2 или 3 раза в день), либо в капельнице внутривенно.

Есть ли какой-нибудь препарат, который можно пить в таблетках?

Такой препарат есть. Это варфарин (коумадин), но при беременности его не назначают, так как он может быть опасен для плода. Безопасным препаратом для беременных считается гепарин. После родов можно продолжить лечение варфарином. Продолжительность курса зависит от серьезности заболевания.

Часто ли у беременных бывает легочная эмболия?

Легочная эмболия у беременных встречается довольно редко: одна на 3—7 тысяч случаев.

ОПУХОЛИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Я беременна. Недавно я обнаружила на груди небольшую опухоль. Что я должна делать?

Немедленно сообщите об этом врачу! Если грудь изменяет форму и увеличивается, это естественно и нормально, но за опухолью необходимо следить.

Если во время беременности на груди появилась опухоль, нужно ли делать какие-нибудь анализы?



Глэйд КЕРТИС

Во-первых, необходимо тщательно следить за собой. Если вы обнаружили какой-то узел, нужен осмотр врача. После осмотра врач решит, сделать ли вам маммограмму или ультразвук. Перед маммограммой предупредите, что вы беременны, чтобы вам закрыли живот свинцовым фартуком.

Что во время беременности можно сделать с опухолью?

Опухоль можно дренировать или откачать. Если же это невозможно, врач либо назначает биопсию, либо прибегает к хирургической операции. Но это зависит от степени заболевания.

Всегда ли опухоль означает рак?

Безусловно нет, но следить за ней необходимо.

Правда ли, что при беременности раковая опухоль развивается быстрее обычного?

Единого мнения на этот счет нет, хотя большинство специалистов считают, что при беременности раковая опухоль развивается быстрее.

ТОКСЕМИЯ БЕРЕМЕННЫХ

Я слышала что-то о токсемии беременных. Что это такое?

При токсемии беременных, или преэклампсии, появляются следующие симптомы:

- ◆ высокое давление;
- ◆ белок в моче;
- ◆ отеки, обычно на ногах, но возможны и в других частях тела;
- ◆ изменение мышечных рефлексов;



Токсемия встречается примерно у 5% беременных, обычно при первой беременности.

Опасно ли это заболевание для беременности?

Токсемия бывает только у беременных. Это серьезное заболевание, которое может привести к эклампсии.

Что такое эклампсия?

Это заболевание, при котором наблюдаются судороги или припадки.

Что такое припадки?

Припадками называют потерю контроля над телом. Во время припадков возникают судороги, дрожь. Если у вас, по вашему мнению, случился припадок, немедленно вызовите врача.

Как мне узнать, что токсемия прогрессирует и начинает переходить в эклампсию?

Симптомы, свидетельствующие об ухудшении состояния при токсемии, следующие:

- ◆ боль с правой стороны под ребрами;
- ◆ головная боль;
- ◆ пятна перед глазами или другое сходное ухудшение зрения.

Если у меня отекают ноги, означает ли это токсемию?

Нет. У большинства беременных женщин бывают самые разные отеки. Но токсемию определяют по одновременному проявлению нескольких симптомов.

У меня сейчас часто поднимается давление. Означает ли это токсемию?



Глэйд КЕРТИС

Я могу лишь повторить, что для токсемии характерно наличие нескольких симптомов одновременно.

Что является причиной токсемии?

Согласно данным исследований, определить конкретную причину этого заболевания пока не представляется возможным. Известно лишь, что чаще всего оно встречается при первой беременности.

Каким образом лечат токсемию?

Главная задача лечения токсемии состоит в предотвращении припадков, которые наблюдаются на стадии эклампсии. Лечение же, как правило, состоит в том, что больной предписывают постельный режим, обильное питье, бессолевую и безнатриевую диету.

А если постельный режим, обильное питье и бессолевая и безнатриевая диета не помогают, что тогда?

Иногда для предотвращения припадков больным назначают медикаментозное лечение. Это может быть сульфат магния или фенobarбитал.

ОТХОД ВОД

Я слышала о том, что у беременных «отходят воды». Что это означает?

Это означает, что прорвался пузырь с околоплодными водами, окружающий плод и плаценту. В этот момент основная часть вод выливается наружу, и затем они могут еще некоторое время понемногу сочиться. Отход вод является предвестником начинающихся родов.



Очень часто я ощущаю влагу, словно понемногу сочится моча. Что это такое?

По мере увеличения срока беременности матка увеличивается и вес ее возрастает. Матка располагается непосредственно над мочевым пузырем. Она давит на мочевой пузырь, и потому он не в состоянии удерживать большое количество жидкости. Моча может выходить непроизвольно, особенно если вы поднимаете что-то или приседаете. Тогда вы заметите, что белье стало влажным.

Если белье стало влажным, как определить, воды это или моча?

Иногда не сразу можно определить, что именно это за жидкость. Но когда разрывается пузырь, воды отходят — очень обильно или постоянной струйкой — из влагалища. Если вы решили, что это отошли воды, сразу вызывайте врача.

Как выглядят околоплодные воды?

Обычно они очень прозрачны, но бывают желтоватого или зеленоватого цвета. Иногда в них наблюдаются кровянистые прожилки.

Что нужно делать, когда отошли воды?

Если вы решили, что прорвался околоплодный пузырь, вызовите врача. Ни в коем случае не допускайте сексуальных контактов, поскольку очень велик риск внести в матку инфекцию.

Можно ли определить, околоплодные ли это воды, с помощью какого-нибудь анализа?

Да, можно. Это так называемый нитрозиновый тест. Каплю жидкости помещают на лист нитразиновой



Глэйд КЕРТИС

бумаги; если это действительно околоплодные воды, бумага изменит цвет. Есть еще один анализ — папоротниковый тест. Под микроскопом высохшая околоплодная жидкость выглядит как лист папоротника или сосновая ветка.

ПАТОЛОГИИ ПЛАЦЕНТЫ

Я слышала, что бывают осложнения беременности, связанные с плацентой. Что такое плацента?

Плацента — это плоская пористая ткань, которая нарастает внутри матки матери. Пуповиной она связана с плодом. Через плаценту кислород, а также питательные вещества из материнского организма поступают к ребенку. Через нее же выносятся продукты экскреции.

У моей приятельницы было предлежание плаценты. Что это такое?

Предлежание плаценты — это когда она полностью или частично оказывается в шейке матки.

Почему это считается патологией?

Потому что, когда шейка матки начинает открываться, плацента отрывается от матки, вызывая тяжелое кровотечение. Это может быть опасно как для ребенка, так и для матери.

Каковы симптомы предлежания плаценты?

Одним из наиболее распространенных симптомов является безболезненное кровотечение.

Если начинается такое кровотечение, что делает врач?

Если врач заподозрит предлежание плаценты, он скорее всего назначит ультразвуковое обследование,



чтобы определить точное местоположение плаценты. Если потом вас будет обследовать другой врач, непременно нужно предупредить его о том, что у вас с плацентой: при этом заболевании некоторые методы обследования противопоказаны, так как могут вызвать тяжелое кровотечение.

Какие существуют противопоказания при этом заболевании?

Большинство врачей считают, что главные противопоказания в этом случае — сексуальный контакт, путешествия и некоторые виды обследования.

Делают ли при предлежании плаценты кесарево сечение?

Поскольку при предлежании плаценты ребенок чаще всего идет ягодицами, а также во избежание кровотечения, кесарево сечение делается почти во всех случаях.

Часто ли встречается предлежание плаценты?

Примерно 1 раз из 200.

В статье об осложнениях беременности я прочитала, что отслоение плаценты считается очень серьезной патологией. Не могли бы вы объяснить, что это такое?

Отслоением плаценты называют отделение плаценты от стенки матки во время беременности. При нормальном течении событий плацента отслаивается только после рождения ребенка.

Опасно ли отслоение плаценты?

Если плацента отделилась от стенки матки, пока ребенок находится в утробе, для него это очень опасно и может закончиться даже его гибелью.



Часто ли встречается такое заболевание?

Отслоение плаценты случается примерно 1 раз на 80 рождений.

Что является причиной отслоения плаценты?

Конкретные причины подобного явления неизвестны, хотя можно выделить несколько наиболее вероятных:

- ◆ травма матери (например, в результате падения или автомобильной аварии);
- ◆ слишком короткая пуповина;
- ◆ резкая смена размеров матки (например, после отхода околоплодных вод);
- ◆ высокое давление;
- ◆ недостаточное питание;
- ◆ дефект матки.

Как определить отслоение плаценты?

Признаки отслоения плаценты следующие:

- ◆ обильное кровотечение;
- ◆ напряженность матки;
- ◆ сокращения матки;
- ◆ преждевременные схватки;
- ◆ боль в нижней части спины.

Но отслоение может произойти и без всех перечисленных выше симптомов.

Есть ли какой-нибудь анализ для диагностирования отслоения плаценты?

Можно прибегнуть к помощи ультразвука, но результаты не всегда точны.

Опасно ли отслоение плаценты для матери?

Не считая шока, для матери представляют опасность большая потеря и несвертываемость крови.



Всегда ли в случае отслоения плаценты делают кесарево сечение?

Иногда, когда необходимо срочно спасти ребенка, матери делают кесарево сечение. Но в каждом случае врач принимает решение, исходя из конкретных обстоятельств.

Можно ли как-нибудь предотвратить отслоение плаценты?

Сейчас одной из причин, вызывающей отслоение плаценты, считается нехватка в организме фолиевой кислоты. Поэтому при подозрении на вероятность отслоения врач может назначить усиленную дозу. Кроме того, вероятность отслоения плаценты повышается, если мать курит или употребляет спиртные напитки. Поэтому врачи рекомендуют отказаться от того и другого.

Я слышала что-то об «остаточной плаценте». Что это такое?

Это одно из осложнений, возникающее после рождения ребенка, которое заключается в том, что плацента не отторгается маткой после родов. Это и называется «остаточной плацентой». Обычно плацента отходит сама через несколько минут после появления ребенка на свет. Но иногда этого не происходит. Осложнение считается очень серьезным, поскольку способно вызвать тяжелое кровотечение.

В чем причина подобного осложнения?

Таких причин может быть несколько:

- ◆ шрам на стенке матки после предыдущего кесарева сечения или иной хирургической операции;
- ◆ царапина, оставшаяся после чистки матки;
- ◆ изменение ткани матки в результате инфекции.



Глэйд КЕРТИС

Какие могут быть последствия подобного осложнения?

Самое тяжелое последствие — это большая потеря крови. Кроме того, если плацента не отошла, ее необходимо удалить иным путем. Можно прибегнуть к чистке. Но если плацента прочно приросла к стенке матки, то требуется гистеректомия.

Часто ли встречается «остаточная» плацента?

Нет. Примерно в одном случае из ста.

ЧТО ЕСТЬ
Как врач опреде
Продолжите
дель со дня
на, ее опре
ального цик
последнего
мерную дат
дель.
Другой спо
следующем
да, прибав
метода дан

Я не понимаю
сроком и сро
сроки?

Гестацион
последне
ременно
ный сро
плода, к

Что такое
ременност
все пр

ГЛАВА 16

ЧТО ЕЩЕ ВАМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

Как врач определяет срок родов?

Продолжительность беременности составляет 38 недель со дня зачатия. Если точная дата вам неизвестна, ее определяют примерно с середины менструального цикла, то есть через две недели после начала последнего периода. Вычислив таким образом примерную дату зачатия, врач отсчитывает от нее 38 недель.

Другой способ определить дату родов заключается в следующем: возьмите дату начала последнего периода, прибавьте семь дней и отнимите три месяца. Оба метода дают один и тот же результат.

Я не понимаю, какая разница между гестационным сроком и сроком оплодотворения. Почему это разные сроки?

Гестационным сроком называют срок от начала последнего периода. Если врач говорит, что у вас беременность 15 недель, он имеет в виду гестационный срок. Срок оплодотворения — это срок жизни плода, который к этому моменту составит 13 недель.

Что такое «триместр»? Моя сестра говорит, что в беременности три триместра.

Все правильно. Врачи делят беременность на три этапа, каждый по 13 недель. Это помогает сгруппировать признаки развития плода.



Глэйд КЕРТИС

У меня 13 недель беременности, но она все еще незаметна и я почти не ощущаю себя беременной. Как узнать, все ли у меня в порядке?

К этому времени завершается эмбриональный период и начинается дальнейший этап развития плода. За это время с эмбрионом произошло множество изменений, хотя внешне они выражены очень мало. Если вы на прошлой или позапрошлой неделе были у врача, он, вероятно, дал вам послушать сердцебиение ребенка. Матка сейчас должна находиться посередине живота над лобной костью, на ощупь она похожа на мячик размером с большой грейпфрут.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ОБЩЕГО ХАРАКТЕРА

У меня сильно отекают ноги — я даже не могу носить обувь. Что можно с этим сделать?

Отеки ног — обычное явление во время беременности. Носите кроссовки или туфли на плоской подошве, можно с низким каблуком (не выше 5 см). Если отеки очень вам досаждают — это особенно часто бывает в последней трети беременности, — посоветуйтесь со своим врачом, сильные отеки могут быть симптомом какого-либо осложнения. Отдыхайте лежа как можно чаще. К концу беременности, вероятно, следует приобрести обувь большего размера.

Что такое боли, связанные с седалищным нервом?

Боли, связанные с седалищным нервом, — острые боли в ягодицах и на задней стороне ног. С увеличением срока беременности они могут усиливаться. Седалищный нерв расположен позади матки в та-



зовой области. Считается, что такие боли вызваны ущемлением нерва увеличившейся маткой.

Что делать, если происходит ущемление седалищного нерва?

Лучший способ — лечь на противоположный бок. Тогда уменьшается давление на нерв.

Я слышала, что боли в спине — нормальное явление во время беременности. Что их вызывает?

Боли в спине время от времени испытывает практически каждая беременная женщина. Обычно они начинаются, когда живот уже изрядно увеличивается. Кроме того, они могут возникать после того, как вы походили, наклонялись, что-то поднимали, долго стояли или после физических упражнений. Поднимайте и наклоняйтесь осторожно — не забывайте делать это правильно.

Как можно справляться с болями в спине?

Боли в спине облегчают тепло, покой и анальгетики, такие, как ацетаминофен (тайленол). Помогают и специальные бандажи. Следите за весом, занимайтесь плаванием, ходьбой или упражнениями на велосипедном тренажере. Во время сна или отдыха постарайтесь лежать только на боку.

Нужно ли беспокоиться из-за болей в нижней части спины?

Боли в нижней части спины бывают во время беременности очень часто. Тем не менее они могут оказаться симптомами серьезного заболевания, например, мочекаменной болезни. Если боли становятся постоянными или очень сильными, необходимо рассказать об этом врачу.



Глэйд КЕРТИС

Мне сказали, что при отеках полезно отдыхать лежа на боку. Так ли это?

Да, это так. К началу последнего триместра беременности матка уже достаточно велика и давит на кровеносные сосуды, мешая нормальному кровообращению. Лежа на боку, вы уменьшаете давление матки на сосуды, и тем самым снижается вероятность отеков.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Я узнала о том, что беременна, но не чувствую никакого восторга. Нормально ли это?

Если вы не ощутили никакого прилива бурных чувств, то знайте, вы в этом не одиноки. Ваши эмоции определяются в первую очередь физическим состоянием. Но отчасти это может быть еще и потому, что вы думаете о том, что вас ждет.

Когда я начну думать об эмбрионе как о своем ребенке?

У всех это бывает по-разному. Кто-то думает так с самого начала, едва узнав, что они беременны. Кто-то — услышав, как бьется сердце ребенка, то есть начиная примерно с 12-й или 13-й недели, или же почувствовав первое шевеление, то есть между 16-й и 20-й неделями.

У меня беременность в самом начале, но я стала ужасно эмоциональна. Нормально ли это?

Да, это абсолютно нормально. Вы можете смеяться, грустить или плакать по малейшему поводу. Эмоциональные колебания — самая обычная вещь во время беременности.



Будут ли эти эмоциональные колебания продолжаться всю беременность?

В той или иной мере они продолжаются в течение всего срока беременности. Причина их в гормональных изменениях, которые происходят у вас в организме. Объясните своему мужу и остальным членам семьи, чем они вызваны.

ГАРДЕРОБ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Теперь, когда я знаю, что беременна, мне очень хочется поскорее надеть широкое платье. Когда оно мне понадобится?

Точно предсказать, когда вам нужно будет переодеться в платье беременной, довольно трудно. Пока можно подготовить несколько обычных платьев более или менее свободного фасона или походить в рубашках своего мужа. Здесь есть только одно правило: как только одежда становится для вас неудобной, переходите на одежду беременных.

Что нужно знать, выбирая одежду беременных?

По возможности выбирайте одежду из натуральных тканей и избегайте синтетики. Во время беременности усиленно протекают процессы обмена, и у вас часто может повышаться температура. Поэтому одежда должна быть из ткани, которая «дышит». Летом носите хлопок, зимой — хлопчатобумажное белье.

Сейчас столько фасонов одежды для беременных. Есть ли какие-то более предпочтительные?



Глэйд КЕРТИС

Выбор фасона зависит от вашего вкуса, но я позволю себе согласиться с некоторыми наблюдениями моих пациенток. Одежда должна быть:

- ◆ свободной, чтобы под нее можно было надевать поддерживающий бандаж;
- ◆ со складками или сборками на шнуровке, чтобы легко было менять размер;
- ◆ распускающейся в талии.

Моя приятельница посоветовала мне носить белье, предназначенное для беременных. Что это за белье?

Существуют комплекты белья, в котором беременная или кормящая женщина чувствует себя удобнее, чем в обычном. В комплект входят бюстгальтер для беременных или бюстгальтер для кормящих, панталоны и колготки или чулки. Колготки и панталоны должны быть обязательно из хлопка.

Что такое бюстгальтер для беременных?

Это специальный бюстгальтер, изготовленный таким образом, чтобы обеспечить максимальную поддержку увеличившейся за время беременности груди. Он шире в пояске, и под мышками, и на спине, и вместо двух-трех пар крючков у него четыре пары.

Разве нельзя носить обычный бюстгальтер большего размера?

Думаю, что специальный бюстгальтер все же лучше. Он поможет вам обойтись без растяжек на груди, которые нередко появляются во время беременности.

Что такое бюстгальтер для кормящих матерей?

Бюстгальтер для кормящих матерей изготовлен таким образом, чтобы можно было кормить ребенка, не раздеваясь. Но покупайте его только в том случае,



если намерены кормить ребенка грудью. Тем, у кого дети находятся на искусственном вскармливании, он не нужен.

Когда нужно покупать бюстгальтер для кормящих?

Не торопитесь. Если вы купите его раньше 36-й недели, то впоследствии грудь может еще увеличиться, и бюстгальтер окажется вам не по размеру.

Как узнать, правильно ли сидит бюстгальтер для кормящих?

Выберите бюстгальтер таким образом, чтобы в чашечке с каждой стороны свободно проходил палец. Этот запас необходим, потому что, когда появится молоко, грудь увеличится. Выбирайте бюстгальтер так, чтобы он сидел удобно, когда застегнут на ближние крючки.

Что такое панталоны для беременных?

Такие панталоны удобно поддерживают увеличившийся живот. На одних есть специальные вставки, другие сделаны из эластичного материала. Особенно они нужны в последней трети беременности.

Обязательно ли нужно носить поддерживающие чулки?

Как правило, носить поддерживающие чулки вовсе не обязательно. Тем не менее, если у вас есть расположенность к варикозу, лучше пользоваться такими чулками. Не покупайте чулки в магазине. Положитесь на врача-специалиста, который подберет чулки необходимого размера. Подробнее о варикозе и лечебных чулках см. главу 9.

Можно ли носить обычные колготки?

Если с венами у вас все в порядке, то, конечно, можно. Подберите колготки с широкой мягкой резин-



кой и надевайте так, чтобы резинка шла либо по-
верх, либо внизу живота — как вам удобнее. Можно
попробовать носить колготки для беременных.

ВЫБОР ДЕТСКОГО ВРАЧА

**Моя приятельница говорит, что педиатра следует вы-
брать еще до рождения ребенка. Правильно ли это?**

Да, лучше всего посетить детского врача еще до рож-
дения ребенка. Предварительная беседа поможет
создать дружеские отношения, необходимые для
здоровья и благополучия вашего малыша. Во время
этой беседы вы можете получить консультацию об
уходе за младенцем и о кормлении.

Как выбирают педиатра?

Спросите у наблюдающего вас врача, у друзей, кол-
лег, родственников, нет ли у них на примете врача,
достойного доверия. Если же они не могут пореко-
мендовать подходящего врача, обратитесь в мест-
ную поликлинику.

Когда лучше в первый раз посетить педиатра?

Предпочтительно навестить педиатра за 3—4 недели
до родов. В этом случае, даже если ребенок родится
немного раньше, вы успеете выбрать врача.

Нужно ли идти на первый прием с отцом ребенка?

Я думаю, что это будет полезно для вас обоих. На-
верняка у вашего мужа есть свои вопросы к врачу.
Кроме того, это самое подходящее время, чтобы
сесть и вместе все выяснить и обсудить.



Почему вы рекомендуете встречаться с педиатром до рождения ребенка?

Важно встретиться с ним в первый раз *в спокойной обстановке*, чтобы выяснить докторскую линию, узнать расписание врача и подумать, подходит ли он вам. А также для того, чтобы врач осмотрел ребенка в больнице. В противном случае врач впервые познакомится с вашим малышом уже у себя в кабинете, когда вы вернетесь домой.

Наверняка во время первого визита к врачу следует задать ряд определенных вопросов. О чем нужно спрашивать?

Вам предстоит узнать очень многое. Я приведу список вопросов, который поможет вам провести первую и очень важную беседу.

- ◆ Какова ваша специализация?
- ◆ Какая у вас нагрузка?
- ◆ Совпадают ли часы приема с нашим служебным расписанием?
- ◆ Сможете ли вы осмотреть ребенка в тот же день, если ребенок заболеет?
- ◆ Как до вас дозвониться в случае срочной необходимости или после приемных часов?
- ◆ Кто замещает вас в то время, когда вас нет?
- ◆ Опытная ли у вас медсестра, умеет ли она обращаться с детьми?
- ◆ Если наш телефонный звонок не застанет вас на месте, перезваниваете ли вы в тот же день?
- ◆ Насколько важна для вас профилактика заболеваний?
- ◆ Покрывает ли наша страховка ваш гонорар?
- ◆ Где находится ближайшая неотложная помощь?



Что еще нужно узнать во время первого визита?

Следует обязательно принять в расчет, какие чувства вызвал у вас врач, так сказать, довериться интуиции. Привожу перечень пунктов, которые вам нужно обсудить с мужем после посещения педиатра.

- ◆ Совпадает ли докторская методика с нашими взглядами, например, в отношении антибиотиков и прочих лекарств или в вопросах воспитания?
- ◆ Прислушивался ли к нам врач?
- ◆ Проявил ли он (или она) интерес к нашим мнениям?
- ◆ Сумеет ли этот врач найти взаимопонимание с нашим ребенком?
- ◆ Хорошо ли мы чувствовали себя в обществе этого врача и как будет чувствовать себя с ним наш ребенок?

Что делать, если мы не сумели выбрать педиатра?

Потому и важно встретиться с врачом до рождения ребенка. Если у вас возникнет конфликт или вы не придете к общему мнению по каким-то вопросам, у вас еще будет время выбрать другого врача, может быть, из той же поликлиники.

ПОЕЗДКИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Мне нужно ехать в деловую командировку, а я беременна. Можно ли мне ехать?

Любые поездки во время беременности могут оказаться для вас чересчур утомительны. С другой стороны, если беременность протекает нормально, в течение первого и второго триместра беременности они вполне допустимы. Но в конце срока, прежде



чем дать согласие на поездку, проконсультируйтесь со своим врачом.

О чем следует помнить беременным, отправляясь в поездку?

Почаще устраивайте себе перерывы, чтобы иметь возможность вытянуть ноги. Не переутомляйтесь, отдыхайте при первой возможности. Старайтесь не отправляться в места, где нет квалифицированной медицинской помощи или где климат, а также питание резко отличаются от привычных вам.

Можно ли летать самолетом?

Полет сам по себе не представляет никакой опасности. Постарайтесь заказать себе боковое место, чтобы у вас была возможность вытянуть ноги или походить, когда вам захочется. Пейте больше жидкости — сок или воду, поскольку циркулирующий в самолете воздух чересчур сухой. Обсудите планируемый полет со своим врачом. Насколько мне известно, на некоторых авиалиниях беременным женщинам не разрешается путешествовать без письменного одобрения врача.

У меня подходит к концу первый триместр беременности, и мы с мужем планируем отправиться в путешествие. Правильно ли мы поступаем?

Посоветуйтесь со своим врачом. В большинстве случаев врач ничего не имеет против, но у всех беременность протекает по-разному. Общие же соображения относительно путешествий во время беременности таковы:



- ◆ Старайтесь планировать так, чтобы последний месяц беременности провести дома.
 - ◆ Если у вас не все в порядке, например, бывают судороги или кровотечения, оставайтесь дома.
 - ◆ Если вы часто испытываете недомогания или страдаете от отеков, то путешествия, связанные с длительным сидением (в автомобиле) или с ходьбой, могут усугубить положение.
 - ◆ Если врач считает, что у вас высока вероятность каких бы то ни было осложнений, оставайтесь дома.
- Планируя путешествие, не забывайте о своей беременности. Будьте благоразумны и не переутомите себя.

Чем может грозить путешествие во время беременности?

Самая большая опасность заключается в том, что в случае осложнений вы оказываетесь далеко от дома, а также от врача, который знаком с характером протекания у вас беременности. Кроме того, может оказаться непросто засыпать в автомобиле, где вам придется находиться часами, или на чужой кровати, и вы можете лишиться полноценного отдыха. Учтите эти соображения и, прежде чем окончательно планировать путешествие и купить билеты, посоветуйтесь со своим врачом.

Говорят, что в последний месяц беременности лучше отказаться от поездок. Почему?

В первую очередь потому, что в любое время могут начаться схватки, отойти воды или может еще что-нибудь случиться. Дома у вас есть врач, которому прекрасно известен характер протекания вашей бе-



ременности, у которого все ваши анализы, — и это важно. Вы можете оказаться в больнице, где ни вы никого не знаете, ни вас никто не знает. Отправляться в такое время в поездку крайне неблагоприятно.

Разве не может врач осмотреть меня и сказать, когда начнутся схватки, чтобы я знала, ехать мне или нет?

Во-первых, вам следует понять, что *никто* не может заранее точно сказать, когда начнутся схватки. Никто не даст вам гарантию того, что схватки не начнутся прямо в дороге и что все пойдет как надо. Единственный человек, который может гарантировать безопасность, — это вы сами, если останетесь дома. Продумывайте свои планы заранее и советуйтесь со своим врачом, *прежде* чем купите билет на самолет.

Моему мужу нужно уехать из города по делам, а мне через три недели рожать. Может ли врач сказать, не начнутся ли у меня роды, пока его нет?

Если ваш муж должен ехать, он может опоздать к родам. Врач, конечно, может вас осмотреть, но он скажет лишь о вашем состоянии на момент осмотра. Точное время родов предсказать невозможно. Когда наступает последний месяц беременности, обоим супругам лучше оставаться дома.

ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ И РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ

Можно ли во время беременности водить машину?

Да, вождение безопасно для беременности. Вам может быть неудобно садиться и выходить из автомобиля, но вождению беременность не помеха.



Глэйд КЕРТИС

За рулем я всегда надеваю ремень безопасности, но сейчас не знаю, не вреден ли он для беременных. Нужно ли продолжать им пользоваться?

Безусловно! Многие женщины задаются вопросом, не повредит ли ремень животу, но ни в коем случае не переставайте пристегиваться. Ремни безопасности так же нужны вам, как и до беременности. Это настолько серьезная проблема, что Национальное управление дорожной безопасности специально занялось исследованием аварийных ситуаций с беременными женщинами.

Не повредит ли ремень безопасности моему малышу?

Данных о нанесении травм животу или плоду от ремней безопасности нет. Кроме того, шансов выжить в аварии без ремня меньше.

Как правильно пристегиваться ремнями безопасности?

Пристегните один ремень через сиденье поверх ног, так чтобы он не давил. Сядьте поудобнее и пристегните второй ремень через плечо таким образом, чтобы он не касался шеи. Пропустите его между грудей и закрепите, чтобы он не сполз с плеча.

ДОРОДОВЫЕ КУРСЫ

Когда нужно начать посещать дородовые курсы?

Планируйте это заранее. Примерно на 20-й неделе беременности найдите курсы неподалеку от дома. Запишитесь заранее, а посещать начните около 27-й недели. Это может оказаться очень полезным, даже если вы будете ходить на них всего несколько недель.



Зачем нужно посещать дородовые курсы?

После курсов вы подготовленной начнете важный и очень ответственный период своей жизни. Кроме того, бывает полезно узнать, что не только у кого-то возникают те же сомнения и страхи, что и у вас.

Где можно найти такие курсы?

Подобные курсы бывают в различных местах, в первую очередь при родильных домах. Как правило, ведут их акушерки или медицинские сестры. Посоветуйтесь со своим врачом, он подскажет, куда лучше обратиться.

Рассчитаны ли эти курсы только на тех, у кого первая беременность?

Нет. Курсы рекомендованы как для женщин с первой беременностью, так и для тех, у кого между первой и второй беременностями прошло несколько лет. Их посещают по желанию.

Я хочу пройти курс подготовки к родам. Как мне найти, где его дают?

Для начала попросите своего врача порекомендовать вам курсы поближе к дому. Он наверняка знает, где и что есть. Позвоните в районные больницы — во многих из них тоже есть подобные курсы. Кроме того, можно спросить у друзей. Не забудьте заглянуть и в «Желтые страницы», ищите «Курсы дородовой подготовки».

Много ли супружеских пар посещает такие курсы?

Да, на курсы приходит почти 90% родителей, ожидающих первого ребенка.



Действительно ли они так полезны?

Да. Исследования показали, что женщины, посещавшие курсы, реже нуждаются в медикаментозном обезболивании, реже получают осложнения при родах и настроены более оптимистично, чем роженицы, не посещавшие курсов.

Чему именно учат на курсах?

Курс подготовки включает в себя много аспектов, в том числе различные техники дыхания, общие сведения о родах, кесаревом сечении, о больничных процедурах, обучение методам преодоления боли, а также рекомендации для скорейшего восстановления в послеродовой период.

Что такое метод Ламаза?

Это старейшая техника дородовой подготовки. В ней сделан упор на упражнения для дыхания и релаксации, чтобы уметь расслабиться во время схваток и родов.

Что такое метод Брэдли?

Это техника подготовки к родам, включающая в себя различные методы релаксации и внутреннего сосредоточения. Обычно роженицы, прошедшие курс Брэдли, не нуждаются в медикаментозном обезболивании во время схваток и родов.

Как выбрать себе курс?

Для этого вам нужно лишь:

- ◆ выбрать курсы недалеко от дома;
- ◆ поговорить с друзьями и знакомыми, которые уже посещали какие-нибудь курсы;



- ♦ решить, хотите ли вы обойтись без медикаментозного обезболивания;
- ♦ навести справки о квалификации инструкторов;
- ♦ посетить для начала несколько курсов, чтобы остановиться на более подходящих для вас.

ПРОЧИЕ ВОПРОСЫ

У меня есть несколько приятельниц, с которыми у нас примерно один и тот же срок беременности, но все мы выглядим совершенно по-разному. Может быть, у кого-то из нас беременность протекает неправильно?

Вовсе необязательно. Каждая беременность протекает по-своему, и каждая женщина по-своему реагирует на происходящие в ней перемены. Вид беременной женщины в первую очередь зависит от фигуры (высокая ли она, много ли весит), а также от размеров плода. Едва ли во время беременности вы будете выглядеть, как ваша знакомая, или испытывать те же ощущения, что и она.

Разрешаются ли сексуальные контакты во время беременности? Нам с мужем не хотелось бы делать ничего такого, что могло бы повредить ребенку.

В большинстве случаев сексуальные контакты во время беременности вполне допустимы. Если же у вас беременность протекает с какими-то осложнениями, такими, как кровотечения, судороги, рекомендуется воздерживаться от них. Лучше отказаться от секса и на последних сроках, когда могут отойти воды. Более подробно по этому вопросу см. главу 10.



Я никогда не защищалась от солнца, но моя знакомая говорит, что во время беременности это необходимо. Почему?

Во время беременности рекомендуется закрывать от солнца лицо, чтобы не появились пигментные пятна на лбу, щеках или подбородке. Если у вас бывает угревая сыпь, защищайте лицо кремами на водной или безмасляной основе.

Можно ли во время беременности принимать ванну?

Большинство врачей считает, что это совершенно безопасно. Единственное, чего следует опасаться, это поскользнуться и упасть.

Кто-то мне говорил, что во время беременности лучше принимать не ванну, а душ. Правильно ли это?

Никаких медицинских показаний против ванны нет. К концу беременности, когда живот сильно увеличен, нужно быть осторожной, чтобы не поскользнуться и не упасть. Но если у вас отошли воды, после этого лучше действительно не принимать ванну.

Я не раз слышала, что беременным женщинам нельзя ни красить волосы, ни делать химическую завивку. Действительно ли это так?

Не думаю, что это так важно. Но так или иначе лучше избегать и окраски волос, и химической завивки в течение первой трети беременности, особенно если у вас наблюдается токсикоз. От запаха краски или химического раствора вам может стать дурно.

Я очень люблю массаж, потому что он прекрасно помогает расслабиться. Можно ли продолжать сеансы во время беременности?



Скорее всего это даже полезно. Хотя по мере увеличения срока беременности это может становиться все сложнее. На более поздних сроках ложиться во время сеанса нужно на бок, а не на живот. Будьте осторожны и не перегревайтесь.

Грудь у меня стала очень болезненной. Нормально ли это?

Изменения молочных желез могут начаться на самых ранних сроках беременности, при этом грудь может набухать и становиться весьма болезненной. Возможно, вы уже заметили, что она увеличилась и что потемнели ареолы, окружающие соски.

С тех пор, как я забеременела, я постоянно бегаю в туалет. Нормально ли такое частое мочеиспускание?

Учащенное мочеиспускание является одним из признаков беременности. Проверьте, нет ли у вас симптомов инфекции, таких, как кровь в моче, озноб, жжение и болезненность при мочеиспускании.

Шесть лет мы держали собаку, которую любили, как ребенка. Теперь мы ждем настоящего ребенка. Могут ли у нас возникнуть какие-нибудь проблемы с псом?

Когда в семье, где держат собаку, которая долго была в центре внимания, появляется ребенок, могут возникнуть разные сложности. Собака, ревнуя к малышу, может зарычать или залаять на него. Животное начинает вести себя непредсказуемым образом, например, может сделать лужу или разорвать какую-нибудь вещь.



Что можно сделать, чтобы собака как можно быстрее привыкла к малышу?

Если ваша собака никогда не общалась с детьми, начните знакомить ее с ребенком, приучая к звукам и запахам младенца еще до появления его в доме. Привезя ребенка домой, познакомьте с ним собаку, постаравшись вызвать у нее положительные эмоции. Если собака начнет безобразничать, накажите без колебаний — никогда не оставляйте проступков безнаказанными. Лучше всего кастрировать пса, некастрированные собаки чаще рычат, лают и кусаются. Не оставляйте пса без внимания. Пусть он тоже участвует в ваших занятиях с малышом. Не оставляйте собаку наедине с ребенком. Будьте благоразумны и дайте ей время привыкнуть.

У нас есть кот. Будут ли у нас какие-нибудь проблемы, когда в доме появится ребенок?

В своем поведении кошки во многом походят на собак. Большая часть советов, которые даются владельцам собак, годятся и для владельцев кошек. Вам лишь придется еще научить своего любимца держаться подальше от кровати ребенка.

Мы пытаемся выбрать ребенку имя, кое-какие нам нравятся, но среди них есть довольно необычные. Обязательно ли нужно советоваться с родственниками?

Однажды у меня была пациентка, которая вместе с мужем выбрала ребенку имя и никому о нем не сказала. Объяснила она это так: все готовы критиковать выбранное имя, но очень немногие скажут, что оно им не нравится, когда ребенка уже назвали.



Можно ли во время беременности пользоваться микроволновой печью?

Мы пока не знаем наверняка, каким образом микроволновая печь влияет на беременность. Поэтому следуйте советам, написанным в инструкции. Старайтесь не стоять ни рядом, ни перед печью, когда она работает.

Можно ли брать с собой мужа на прием к врачу?

Это было бы замечательно! Это помогло бы ему понять вас и ощутить свою причастность к происходящему. Кроме того, вашему мужу будет полезно поговорить с врачом до начала родов.

Можно ли привести с собой на прием кого-нибудь еще?

Можно привести с собой мать или свекровь, чтобы и они послушали, как у малыша бьется сердце. С тех пор, как вы родились на свет, многое изменилось, так что наверняка нынешний прием у врача понравится им обеим. Если же вы хотите привести еще кого-то, обсудите это сначала с доктором.

Моим детям очень любопытно, и они задают множество вопросов о моей беременности. Можно ли привести их с собой на прием?

Во многих поликлиниках разрешено приводить с собой детей, но не везде. Посоветуйтесь с врачом. Кроме того, если у вас не все в порядке и вам нужно побеседовать с доктором, в присутствии детей это может оказаться непросто.

Не могли бы вы дать совет, как себя вести, если я хочу взять с собой детей?

Советы следующие:



- ◆ Заранее выясните, разрешено ли приводить детей.
- ◆ Не приводите детей на первый прием, когда вам скорее всего понадобится осмотр.
- ◆ Если вы хотите дать детям послушать сердцебиение ребенка, не берите их с собой в тот раз, когда врач собирается сделать это впервые; послушайте сначала сами.
- ◆ Приводите детей не большой группой, а по одному, по два.
- ◆ Возьмите что-нибудь с собой, чтобы занять ребенка на случай, если придется ждать.
- ◆ Не забывайте о других пациентах, не приводите ребенка, если у него простуда. У меня бывали случаи, когда пациентки приводили с собой на прием детей с ветряной оспой и с острым фарингитом! Это может быть в высшей степени неприятно другим пациенткам, которые находятся в той же приемной.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ БЕРЕМЕННЫМ

Я люблю после занятий физическими упражнениями принять горячую ванну, но недавно прочла, что беременным это не рекомендуется. Почему?

От температуры вашего тела зависит температура ребенка. Согласно данным исследований, подъем температуры тела матери даже на несколько минут может быть опасным для плода, поэтому лучше всего во время беременности воздержаться от горячих ванн, парной или сауны.

Я привыкла ходить с загаром круглый год и пользоваться кварцевой лампой. Не опасно ли это для ребенка?



В настоящее время влияние кварцевых ламп на развитие плода не изучено. Поэтому лучше воздержаться от искусственного загара.

Можно ли спринцеваться во время беременности?

Нет. Большинство врачей сходятся в том, что спринцевание во время беременности опасно.

Почему во время беременности нельзя спринцеваться?

Спринцовкой можно внести инфекцию, вызвать кровотечение и даже повредить околоплодный пузырь. Спринцевание может привести к возникновению воздушного пузырька, если воздух попадает в сосуд. Это случается редко, но тем не менее случается.

У меня на лице есть волоски, которые всегда удаляли электролизом. Разрешается ли проводить эту процедуру во время беременности?

Никто не знает наверняка, безопасно ли это для плода. По этой причине я посоветовал бы вам подождать рождения ребенка и тогда заниматься своим лицом.

Мне удаляли волосы на ногах воском. Можно ли это делать во время беременности?

Я не думаю, что в этом есть какой-нибудь риск для ребенка. Единственное, за чем вам следует проследить во время процедуры, это чтобы не перегреваться: температура тела не должна повышаться сверх 39°C дольше чем на 15 минут.

Когда мне было 15 лет, я сделала себе на плече татуировку, которую хочу теперь удалить. Но дерматолог говорит, что с этим лучше подождать до тех пор, пока не родится ребенок. Почему?



Глэйд КЕРТИС

Чаще всего татуировки выводят при помощи лазера, но никому не известно, опасен ли лазер для развития плода или нет. Я согласен с вашим дерматологом — дождитесь рождения ребенка.

У меня подошла очередь на бесплатное лечение травяными обертываниями, а у меня 14 недель беременности. Нужно ли мне теперь ждать, пока не родится ребенок?
Безусловно, нужно подождать. Обертывания в горячие полотенца могут вызвать перегрев тела, что во время беременности рискованно.

Я привыкла укрываться электрическим одеялом. Должна ли я отказаться от него во время беременности?

На данный момент у врачей нет никаких противопоказаний по поводу электрических одеял, но точного ответа на этот вопрос не знает никто. Поэтому я рекомендую отказаться от электроодеяла и греться либо обычным электрообогревателем, либо дополнительным одеялом.

На работе мне все что-нибудь советуют. Как к этому относиться?

Беременным часто приходится терпеть бестактные вопросы, советы и даже чужие прикосновения. Постарайтесь относиться к этому с юмором. Можно выслушать совет, который вы не просили, с умным видом кивнуть и просто сказать «спасибо». Не подавайте виду, что подобное внимание вас раздражает.

Меня раздражает, когда люди (в том числе совершенно незнакомые) похлопывают меня по животу. Как мне их отвадить?



Можно попросить их не делать этого. Когда вы увидите, что человек протягивает к вам руку, скажите, что вам это неприятно.

СИНДРОМ ДАУНА

Что такое синдром Дауна?

Синдромом Дауна называют врожденное отклонение, выражающееся в умственной отсталости и, как правило, в физическом уродстве. У детей с синдромом Дауна обычно очень высокий лоб, короткие руки, плоский нос и низkopосаженные уши. Это нередко сопровождается заболеваниями сердечно-сосудистой системы, пищеварительных органов или лейкемией. Причиной синдрома Дауна является ущербная хромосома.

Можно ли определить синдром Дауна до рождения ребенка?

Да. Для диагностирования синдрома Дауна обычно делается анализ амниотической жидкости. Кроме этого, болезнь можно выявить с помощью альфа-фетопротеинового теста, биопсии ворсинок, а в некоторых случаях с помощью ультразвука.

Велик ли риск рождения ребенка с синдромом Дауна?

Риск рождения ребенка с синдромом Дауна прямо связан с возрастом матери. Статистика показывает, что:

- ◆ в возрасте 25 лет вероятность рождения ребенка с синдромом Дауна равна 1 на 1300 новорожденных;
- ◆ в 30 лет — 1 на 965 новорожденных;



Глэйд КЕРТИС

- ◆ в 35 лет — 1 на 365 новорожденных;
- ◆ в 40 лет — 1 на 109 новорожденных;
- ◆ в 45 лет — 1 на 32 новорожденных;
- ◆ в 49 лет — 1 на 12 новорожденных.

Но если смотреть более оптимистично, то эти цифры означают, что даже в возрасте 49 лет вероятность рождения здорового ребенка составляет 92%.

Часть
ТРЕТЬЯ

**Рождение
ребенка**

У меня всего 6 месяцев б
ские-то сокращения. Мо
роды?

Скорее всего нет. Веро
описанные Бракстон-У
нерегулярные. Они м
сроках и продолжать
ности. Эти сокраще
вильные интервалы,
ваясь.

Я как-то слышала, как
ребенок у нее «вывалил
в виду, что он выпал?

Нет, конечно. Так
пал», или, как его
ет, когда головка
канала. Это проис
цесса рождения и
недель, так и за н

Лучше ли себя чу
опустился?

Вам, вероятно,
ребенок пере
могут возник

ГЛАВА 17

РОДЫ

У меня всего 6 месяцев беременности, а я чувствую какие-то сокращения. Могут ли у меня уже начинаться роды?

Скорее всего нет. Вероятнее всего это сокращения, описанные Бракстон-Хиксом, — безболезненные и нерегулярные. Они могут возникнуть на ранних сроках и продолжаться до самого конца беременности. Эти сокращения повторяются через неправильные интервалы, временами учащаясь и усиливаясь.

Я как-то слышала, как одна из женщин сказала, что ребенок у нее «вывалился». Действительно ли она имела в виду, что он выпал?

Нет, конечно. Такое ощущение, будто ребенок «выпал», или, как его называют, «облегчение», возникает, когда головка ребенка опускается вниз родового канала. Это происходит при естественном ходе процесса рождения и может случиться как за несколько недель, так и за несколько часов до родов.

Лучше ли себя чувствуешь после того, как ребенок опустился?

Вам, вероятно, станет легче дышать, но оттого что ребенок перемещается в нижнюю часть живота, там могут возникнуть неприятные ощущения.



Я слышала ужасные истории о том, как у женщин отходили воды, когда они были в общественном месте. Часто ли такое случается?

Многих беременных беспокоит возможность неловкой ситуации, когда воды отходят в общественном месте. Хотя такое бывает не часто, но вполне возможно. Не тратьте нервы понапрасну. Если это произойдет, окружающие все поймут и помогут. На этом сроке беременность не может быть незаметна.

Всегда ли воды отходят до наступления родов?

Обычно околоплодный пузырь разрывается незадолго до начала родов. Но иногда это приходится делать искусственно уже в больнице.

Как узнать, что отошли воды?

В утробе матери ребенка окружает околоплодный пузырь. Обычно, когда роды начинаются, пузырь разрывается, и жидкость вытекает через влагалище наружу; она либо проливается обильно и затем потихоньку сочится, либо только слабо сочится. Чтобы не испытывать неловкость, пользуйтесь гигиеническими прокладками.

Что нужно делать, когда воды отошли?

Немедленно свяжитесь со своим врачом. Если роды уже начинаются, врач посоветует вам отправиться в больницу. Если же нет, то скорее всего пригласит к себе на осмотр на тот случай, если вы еще не готовы рожать и нужно принять меры предосторожности, чтобы внутрь не попала инфекция. После прорыва околоплодного пузыря риск занесения инфекции достаточно высок.



Врач считает, что меня, вероятно, придется стимулировать. Как это делается?

Для стимуляции родов вскрывают околоплодный пузырь или назначают внутривенно окситоцин (питуитрин). Лекарство вводят в постепенно увеличиваемых дозах до наступления схваток.

Зачем нужно стимулировать роды?

Врач может решить стимулировать роды, если ребенок переносен и если возникает угроза гибели ребенка. Кроме того, к стимуляции прибегают и в тех случаях, когда шейка раскрыта, но схваток нет или они слишком слабые.

Есть ли способ определить точную дату родов?

Нет, такого способа нет.

Долго ли продолжаются роды?

При первой беременности первая и вторая стадии продолжаются 14—15 и более часов. У уже рожавших женщин схватки короче, но не всегда.

ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ РОДЫ

Что такое «преждевременные роды»?

Преждевременными называются роды, когда ребенок рождается на свет более чем на 4 недели раньше срока.

Часто ли бывают преждевременные роды?

Примерно около 10% детей рождаются преждевременно.

В чем причина преждевременных родов?



В большинстве случаев истинная причина преждевременных родов неизвестна. Среди известных причин:

- ◆ аномальная форма матки;
- ◆ большая матка;
- ◆ гидроамниоз;
- ◆ преждевременный разрыв околоплодного пузыря;
- ◆ недостаточность шейки матки;
- ◆ нарушения в развитии плода;
- ◆ гибель плода;
- ◆ неудаленная спираль;
- ◆ болезнь матери (например, высокое кровяное давление или некоторые инфекции);
- ◆ ошибка в определении срока родов, означающая, что на самом деле ребенок не является недоношенным.

Что врачи рекомендуют делать в случае преждевременных родов?

Если роды начинаются преждевременно, в первую очередь врач пытается остановить схватки. Большинство докторов назначают для этого постельный режим и обильное питье. Лежать нужно только на боку, лучше на левом.

Для чего нужен постельный режим?

Он помогает. Беременной, разумеется, приходится оставить все дела, но отдых в постели помогает остановить начинающиеся преждевременно роды. Пока не было соответствующих лекарств, постельный режим был единственным средством, имевшимся в распоряжении врачей. Но и сейчас к нему прибегают достаточно часто.



Говорят, что есть лекарства, которые останавливают начинающиеся преждевременные роды. Не лучше ли принять такое лекарство, чем лечь в постель?

Даже в тех случаях, когда врач назначает лекарство, он тем не менее рекомендует постельный режим. Постельный режим является составной частью лечения.

Какие именно препараты назначаются при преждевременных схватках?

Препараты, расслабляющие мышцы матки и снимающие схватки, делятся на три группы:

- ◆ сульфат магнезии назначается внутривенно, иногда в таблетках;
- ◆ бета-адренергики, включая ритодрин и тербуталин, назначаются в таблетках, в инъекциях или внутривенно через капельницу;
- ◆ седативные препараты и наркотики, которые назначаются только в самом начале преждевременных родов.

Зачем нужно останавливать преждевременные роды?

Это лучше и для матери, и для ребенка. При преждевременных родах возрастает риск осложнений, а также кесарева сечения.

ПОЕЗДКА В БОЛЬНИЦУ

Я очень нервничаю, когда думаю о больнице. О чем следует побеспокоиться заранее?

Перед поездкой в больницу нервничают все, даже те, кто рождает не в первый раз. Но если вы продумаете поездку заранее, у вас будет меньше причин для беспокойства:



- ◆ Осмотрите палату для рожениц в больнице, где вы собираетесь рожать.
- ◆ Выясните, что нужно для регистрации в больнице.
- ◆ Продумайте саму поездку: кто вас отвезет и потом привезет.
- ◆ Составьте для себя план.
- ◆ Соберите вещи.

Это у меня первый ребенок. Что нужно брать с собой в больницу?

Вам нужно будет взять с собой довольно много. Чтобы помочь вам, я приведу список самого необходимого:

- ◆ одна хлопчатобумажная ночная сорочка или футболка для родов;
- ◆ маленькая подушка, чтобы легче было лежать во время родов;
- ◆ леденцы;
- ◆ развлекательное чтение, книги или журналы;
- ◆ одна ночная сорочка, чтобы переодеться после родов (если вы намерены кормить, возьмите сорочку для кормящих);
- ◆ шлепанцы на резиновой подошве;
- ◆ одно длинное платье, чтобы иметь возможность выйти в холл;
- ◆ два бюстгальтера (если вы собираетесь кормить грудью, то возьмите бюстгальтеры для кормящих и прокладки);
- ◆ туалетные принадлежности, включая зубную щетку, расческу, зубную пасту, мыло, шампунь, бальзам для волос;
- ◆ если у вас длинные волосы, не забудьте ленту или заколку;



- ♦ очки (контактные линзы придется оставить дома);
- ♦ белье и свободное платье, в котором вы вернетесь домой;
- ♦ гигиенические прокладки, если в больнице их не предоставляют.

Нужно ли брать какие-то вещи для мужа?

Это было бы очень хорошо, поскольку помогло бы ему справиться в необычной обстановке. Соберите для мужа следующие вещи:

- ♦ полный список вопросов об условиях страховки или больничной регистрации;
- ♦ тальк или присыпку для массажирования во время схваток;
- ♦ теннисный мячик для массажирования;
- ♦ магнитофонные пленки или компакт-диски, а также плеер или радио, чтобы включать музыку во время родов;
- ♦ справочник по родам;
- ♦ фотоаппарат или кинокамеру;
- ♦ список номеров телефонов;
- ♦ таксофонную карточку или монеты для телефона.

Какие вещи следует взять для ребенка?

Большую часть вещей, необходимых для новорожденного, обычно предоставляют в больнице. Тем не менее захватите с собой следующее:

- ♦ одежду, в которой вы повезете ребенка домой, включая распашонку, пеленки, конверт (если холодно, чепчик);
- ♦ пару одеял;
- ♦ прокладки (если в больнице их нет).

В машине непременно должно быть установлено



сиденье для ребенка. Очень важно приучить себя возить ребенка только на специальном сиденье с самого первого раза!

Нужно ли зарегистрироваться в больнице заранее?

Это необязательно, но лучше все-таки сделать, поскольку, когда начнутся роды, вам может быть не до формальностей.

Что нужно сделать для заблаговременной регистрации?

Возьмите в больнице или у врача бланки и заполните.

Что нужно знать для заполнения бланков?

Данные о страховке. Фамилию врача, фамилию педиатра и предполагаемую дату родов. Свою группу крови и резус-фактор.

Как принимают роженицу в больнице?

В больнице вас запишут и осмотрят, чтобы выяснить, насколько открылась шейка. С собой у вас должна быть выписка из карты беременности, где указаны кровяное давление, пульс и температура. Потом вам, может быть, сделают клизму или внутривенные инъекции. Вероятно, возьмут кровь на анализ. Если потребуется, прибегнут к спинномозговой анестезии.

Могут ли в больнице определить, отошли ли уже воды или нет?

Есть несколько способов определения, отошли ли воды.

- ◆ По вашему описанию.
- ◆ С помощью нитразинового теста: каплю жидкости помещают на лист бумаги, и если это амниотическая жидкость, бумага меняет цвет.



- ◆ С помощью папоротникового теста. Жидкость помещают на стеклянную пластину, дают ей высохнуть и смотрят через микроскоп. Высохшая амниотическая жидкость под микроскопом напоминает лист папоротника.

Обязательно ли нужно перед родами сбривать на лобке волосы?

Нет. В настоящее время это считается необязательным. Но бывает и так, что роженицы сбривают волосы уже после родов, потому что лобковые волосы раздражают приобретающую повышенную чувствительность вульву.

Всегда ли нужны внутривенные инъекции?

Внутривенно всегда назначают капельницу. Если же она не нужна, то внутривенные инъекции вовсе не обязательны. Врачи считают, что внутривенные вливания хороши в тех случаях, когда роженице во время родов нужно лекарство или жидкость.

Можно ли отказаться от внутривенного вливания?

Обсудите этот вопрос со своим врачом, прежде чем отправиться в больницу. Иногда внутривенные вливания спасают жизнь.

Моя приятельница рассказывала, что, когда она приехала в больницу, ее врач оказался в отпуске и роды принимал совершенно незнакомый доктор. Что нужно сделать, чтобы не оказаться в подобной ситуации?

Поговорите со своим врачом. Если ваш врач думает, что во время ваших родов его может не оказаться в городе, попросите, чтобы он познакомил вас с тем, кто будет замещать его во время отсутствия. Хотя



Глэйд КЕРТИС

каждый врач предпочитает сам принимать роды у своей пациентки, это не всегда представляется возможным.

РОДЫ

На что похожи схватки?

Во время схваток живот (матка) сокращается, как напрягшаяся мышца, после чего расслабляется. Сокращения болезненны.

Мои приятельницы описывают роды по-разному. У одной болела спина, другая испытывала боли, как при диарее. Это что, разные типы родов?

Нет, разных типов родов нет. Тем не менее роды происходят у всех по-разному, потому-то и нельзя заранее определить, какими они будут. Даже у одной женщины разные роды могут быть не похожи друг на друга.

Я много слышала о родах, но так и не понимаю, что это такое. Не могли бы вы объяснить?

Родами называют полное открытие шейки матки, сопровождаемое сокращениями ее мышцы, в результате чего матка исторгает содержимое, то есть ребенка.

Как определить разницу между начинающимися родами и ложными схватками?

Разница между ними, безусловно, есть. Изучите приведенную таблицу, и вы не ошибетесь.

Я знаю, что есть разные стадии родов, но не знаю, какие. Не могли бы вы рассказать?

Роды разделяются на три стадии. Изучите таблицу на с. 3, что следует ожидать на каждой.

РОДЫ И ЛОЖНЫЕ

Признаки	Роды
Сокращения	Регулярные
Временной интервал	Уменьшается
Интенсивность сокращений	Нарастает
Область сокращений	Весь живот
Эффективность обезболивающих или анестезирующих средств	Не отражается на сокращениях
Изменения шейки матки	Постоянное расширение и утончение

Что называется первой стадией?

Первая стадия самая начальная, интенсивная — схватки — но при первых родах длится дольше.

В начальной фазе шейки матки. В фазе открывания шейки матки растягивается и расширяется (схваток). Схватки — это сокращения матки, которые вызываются гормонами.



Роды разделяются на три стадии, каждая стадия отличается от последующей и имеет определенные задачи. Изучите таблицы на с. 310—312, и вы поймете, чего следует ожидать на каждом этапе.

РОДЫ И ЛОЖНЫЕ СХВАТКИ

Признаки	Роды	Ложные схватки
Сокращения	Регулярные	Нерегулярные
Временной интервал	Уменьшается	Остается прежним
Интенсивность сокращений	Нарастает	Не изменяется
Область сокращений	Весь живот	Различные места
Эффективность обезболивающих или анестезирующих средств	Не отражаются на сокращениях	Возможно изменение частоты или прекращение сокращений
Изменения шейки матки	Постоянное расширение и утончение	Отсутствуют

Что называется первой стадией родов?

Первая стадия самая долгая и состоит из трех фаз — начальной, интенсивной и переходной. Первая стадия — схватки — продолжается от 6 до 8 часов, но при первых родах может оказаться значительно дольше.

В начальной фазе начинаются схватки и открывается шейка матки. Во время интенсивной фазы шейка матки открывается почти полностью. В переходной фазе шейка матки открыта полностью. Шейка матки растягивается и раскрывается в результате сокращений (схваток). Схватки же помогают ребенку переместиться вниз по родовому каналу.



Что называют второй стадией родов?

Во время второй стадии шейка матки открыта полностью, и матка начинает выталкивать ребенка. Изменяется характер схваток — они становятся чаще, продолжительнее и интенсивнее, помогая ребенку появиться на свет. Эта стадия длится обычно 2 часа и более. Использование анестезии может затянуть процесс, поскольку потуги ослабевают. Заканчивается вторая стадия рождением ребенка.

Что такое третья стадия родов?

Третья стадия занимает обычно всего несколько минут после рождения ребенка. В этот момент матка вновь сокращается, исторгая плаценту.

ТРИ СТАДИИ РОДОВ

Стадия	Характеристика	Ощущения	Возможные действия
Начальная фаза	Схватки, открытие и истончение шейки матки. Шейка матки открыта на 4—5 см	Выделения светлорозового цвета. Возможный прорыв околоплодного пузыря, обильное или постепенное вытекание амниотической жидкости. Слабые схватки с 15—20-минутным интервалом в начале и одномоментным в конце. Учащение и нарастание интенсивности схваток	Во избежание рвоты с началом схваток ничего не ешьте и не пейте. Какое-то время можно еще оставаться дома, но если у вас преждевременные роды, или сильные постоянные боли, или ярко-красное кровотечение, вызывайте врача немедленно. Используйте технику расслабления и дыхания, которым вас научили на дородовых курсах

Все о беременности в вопросах и ответах



Стадия	Характеристика	Ощущения	Возможные действия
Интенсивная фаза	Шейка раскрыта на 4—8 см и продолжает открываться	Схватки становятся чаще и интенсивнее. Интервал между схватками от 3 минут до 45 секунд	Продолжайте использовать технику дыхания и расслабления. Если схватки очень болезненны, попросите об обезболивании после того, как шейка откроется на 4—5 см
Переходная фаза	Стадия 1 переходит в стадию 2. Шейка открыта на 8—10 см и продолжает открываться	Интервал между схватками от 2—3 мин до 1 мин. Ощущения могут быть крайне неприятными. Ощущение сильного нажима изнутри, желание тужиться; не тужьтесь без команды врача. Вас переведут в родильную палату	Продолжайте дыхательные упражнения и упражнения на расслабление
Стадия 2	Шейка открыта полностью. Ребенок опускается дальше вниз по родовому каналу. Врач вынимает ребенка и перевязывает пуповину	Схватки через 2—5 мин продолжительностью по 60—90 сек. Если вам дали обезбоживание, потуга дается с трудом. Во избежание разрывов тканей, вам могут сделать разрез	После полного открытия шейки матки при каждой схватке начинайте тужиться. Вам могут сделать укол анальгетика или транквилизатора, или же местную анестезию
Стадия 3	После рождения ребенка плацента отделяется от матки и исторгается наружу.	Схватки могут стать чаще и безболезненнее. Врач зашивает разрез	Когда ребенок пойдет, внимательно слушайте команды врача, чтобы тужиться вовремя и не вытолкнуть ребенка слишком рано.



Стадия	Характеристика	Ощущения	Возможные действия
	Врач проверяет плаценту и прочие ткани		Если в палате есть потолочное зеркало, когда тужитесь, посмотрите, как выходит ребенок. Вам дадут ребенка, и вы сможете взять его на руки. Возможно, вам придется тужиться еще раз, чтобы вышла плацента. Пока врач зашивает швы, подержите ребенка в руках

Где-то я читала о четвертой стадии родов. Что это такое?
Некоторые из врачей называют четвертой стадией родов процесс сокращения матки после исторжения плаценты. Эти сокращения очень важны, поскольку отвечают за степень кровотечения.

Моя золовка говорит, что необходимо знать, как связаться со своим врачом, чтобы позвонить ему, прежде чем ехать в больницу. Зачем?

Это очень правильная мысль. Связавшись со своим врачом, прежде чем ехать в больницу, вы можете получить инструкции, необходимые вам лично. Возможно, вам заранее нужно знать ответы на следующие вопросы:

- ◆ Когда я должна ехать в больницу?
- ◆ Нужно ли мне связаться с вами до отъезда в больницу?
- ◆ Как найти вас в неприемные часы?
- ◆ Не хотите ли вы дать мне дополнительные инструкции?



Подруга рассказывала мне, что перед родами у нее были кровянистые выделения. Что это такое?

Небольшие кровянистые выделения могут появиться непосредственно перед родами. Причиной их является растяжение шейки матки. Если выделения значительны, немедленно свяжитесь со своим врачом.

Я читала, что во время схваток может появиться и слизистая пробка. Не опасно ли это?

Вместе с кровянистыми выделениями во время схваток может появиться и небольшое количество слизи, которое называют слизистой пробкой. Выход слизи отнюдь не всегда означает начало родов.

Мне говорили, что очень важно засекаать время между схватками. Почему?

Для этого есть две причины:

- ◆ во-первых, для того, чтобы определить продолжительность схваток,
- ◆ во-вторых, для того, чтобы определить частоту схваток.

Это необходимо врачу, чтобы он мог сказать вам, пора вам отправляться в больницу или нужно еще подождать.

Как определить продолжительность схватки?

Засеките время, когда схватка началась, и смотрите, через какое время она закончится.

Как определить частоту схваток?

Заранее согласуйте этот вопрос со своим врачом, поскольку существуют два метода определения частоты схваток.

Первый заключается в том, что измеряется время



Глэйд КЕРТИС

между началом одной и началом другой схватки. Это наиболее распространенный метод.

Второй предполагает измерение времени между концом одной и началом следующей.

Что, если схватки начнутся, когда я буду дома одна?

Накануне родов вам следует договориться с мужем о том, как связаться с ним в случае начала родов. Некоторые из моих пациенток на последние несколько недель арендуют персональные пейджеры. (Иногда зарегистрировавшимся заблаговременно пациенткам пейджеры предоставляет больница.) Если же обстоятельства не позволяют вашему мужу всегда находиться неподалеку от вас или от дома, на всякий случай договоритесь с тем, кто его заменит.

Что должен делать сопровождающий?

Сопровождающий должен (или должна) помочь вам:

- ◆ определить частоту и продолжительность схваток;
- ◆ ободрять вас во время схваток;
- ◆ помочь справиться с болью;
- ◆ создать вам хороший настрой в родильной палате;
- ◆ докладывать о болях или появившихся симптомах медицинской сестре или врачу;
- ◆ следить, чтобы в палату не заглядывали посторонние;
- ◆ контролировать происходящее.

Мне говорили, что с началом схваток ничего нельзя пить. Почему?

Во время схваток и родов женщины часто испытывают дурноту, может быть и рвота. Поэтому все это время желудок должен оставаться пустым.



Как быть, если роды будут долгие? Тогда тоже нельзя пить?

Нет. Можно сделать лишь несколько небольших глотков или пососать кусочек льда. Если роды затягиваются, врач назначает вливания через капельницу.

А как насчет пищи — если роды окажутся слишком долгими, можно ли будет что-нибудь съесть?

Нет. Как я уже объяснил, в ваших же интересах, чтобы желудок оставался пустым.

Я очень боюсь, что ребенок окажется слишком большой. Может ли врач знать это заранее?

Даже вычислив вес ребенка, врач не может заранее знать точных его размеров. Как правило, только когда роды уже начались, врач может сказать, насколько велик ребенок и пройдет ли он через родовой канал.

Я слышала много рассказов о родах от своих знакомых, но так и не поняла: обязательно ли нужно делать в больнице клизму?

Обычно это решает сама роженица. Лучше обсудить этот вопрос заблаговременно со своим врачом. У клизмы есть ряд преимуществ: после нее уменьшается давление кишечника, а также позывы кишечника во время родов. Кроме того, после родов позывы кишечника могут оказаться болезненными.

Когда могут быть первые позывы кишечника после родов?

Первые позывы обычно бывают через день-два после родов. Если же вам делали клизму, то это может случиться позже. Они могут быть болезненными, особенно если у вас были разрывы или вам делали рассечение промежности.



Глэйд КЕРТИС

Моя приятельница рассказывала, что ей прописали слабительное, и это помогло. Всем ли назначают слабительное?

Да, большинство врачей после родов прописывают слабительное, чтобы помочь облегчить кишечник. Слабительное можно принимать даже кормящим.

Что такое ягодичное предлежание?

При ягодичном предлежании ребенок идет ножками вперед. В этом случае нередко у роженицы возникают боли в нижней части спины.

Если ребенок родится ножками вперед, не затягивает ли это роды?

В этом случае роды действительно могут затянуться. Может потребоваться время для того, чтобы перевернуть ребенка так, чтобы он пошел головкой.

У моей золовки во время схваток и родов рядом с ней были все родственники и друзья, а я не хочу, чтобы со мной был кто-нибудь, кроме мужа. Очень ли это необычно?

С вами должен быть тот, кого выберете вы. Как я уже говорил, роды — трудное для вас время. У вас есть полное право делать выбор и принимать решения, если они не противоречат показаниям врача.

АНАЛИЗЫ ВО ВРЕМЯ РОДОВ

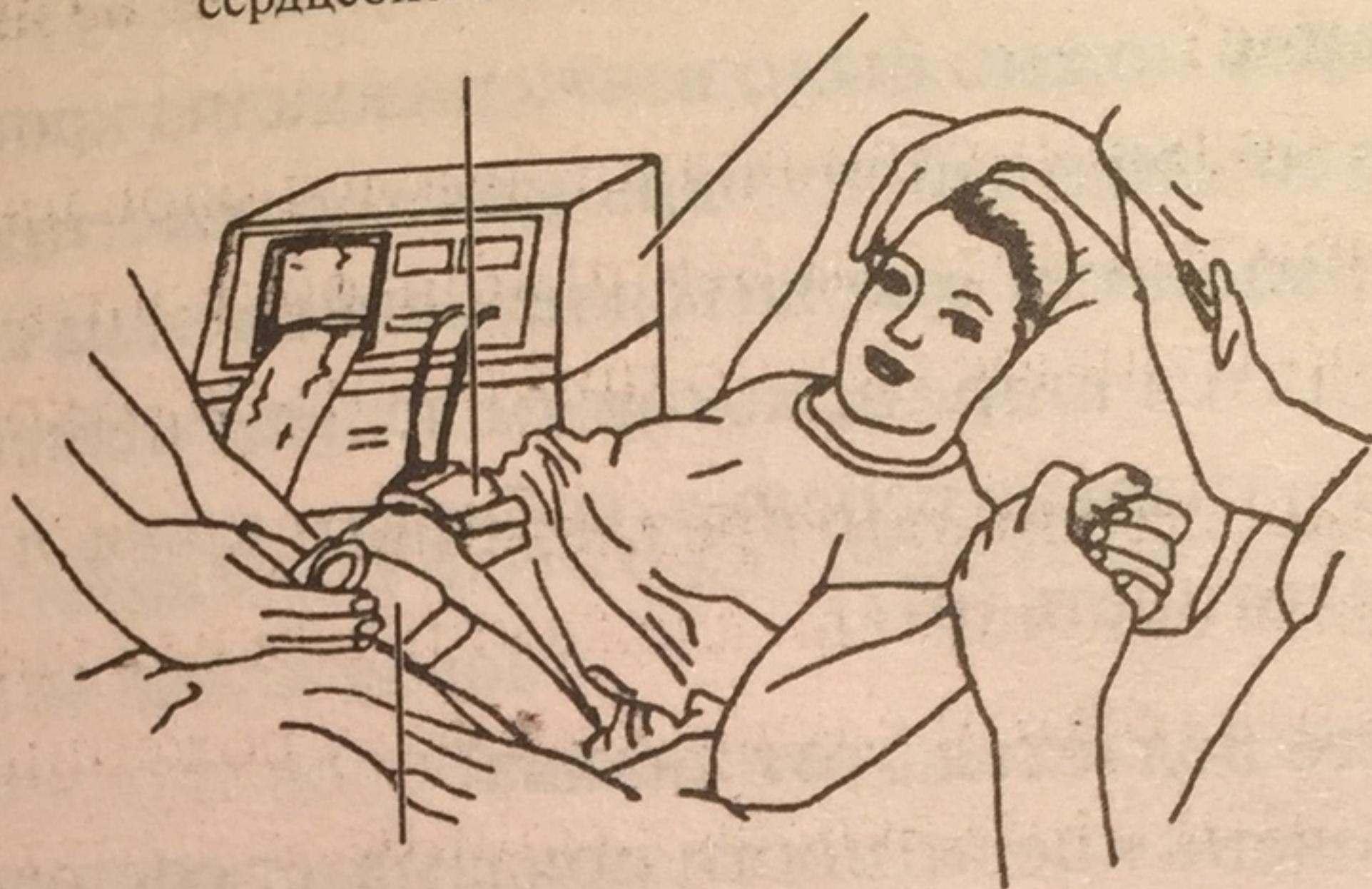
Мой врач рассказывал о наблюдении за плодом во время родов. Что это такое?

Во многих больницах считают необходимым держать под контролем сердцебиение ребенка в течение всего времени схваток и родов, чтобы обнаружить любое отклонение от нормы сразу, как только оно возникнет.



Внешний датчик, улавливающий
сердцебиение плода

Монитор



Внешний датчик,
регистрирующий схватки

Внешнее наблюдение во время родов

Что это за наблюдение?

Существуют два вида наблюдения за плодом во время родов — внешнее и внутреннее.

Что такое внешнее наблюдение?

Внешнее наблюдение обычно осуществляется до прорыва околоплодного пузыря. К животу роженицы прикрепляют специальный ремень, с помощью которого регистрируются удары сердца ребенка.

Что такое внутреннее наблюдение?

Внутреннее наблюдение — более сложный способ наблюдения за плодом. К головке плода подводится электрод, с помощью которого происходит запись сердцебиения. Этот метод дает более точные результаты.

Недавно я читала о том, что у ребенка во время родов могут брать на анализ кровь. Что это за анализ?

Это еще один метод определения состояния плода во время родов.



Глэйд КЕРТИС

Каким образом у ребенка берут кровь на анализ во время родов?

Чтобы можно было взять на анализ кровь ребенка, околоплодный пузырь должен уже прорваться и шейка матки открыться не менее чем на 2 см. Внутрь вводится шприц, которым делают небольшой прокол в головке ребенка, собирают кровь и проверяют кислотность (рН).

Для чего делается этот анализ?

Уровень кислотности показывает состояние ребенка на момент родов. По результатам этого анализа врачи определяют, можно ли продолжать роды или необходимо срочное кесарево сечение.

ПРЕОДОЛЕНИЕ БОЛИ ВО ВРЕМЯ СХВАТОК И РОДОВ

У меня это будет первый ребенок, и я очень боюсь родовых болей. Действительно ли они так ужасны?

Рождение ребенка всегда сопряжено с болью, ожидание же этой боли порождает у роженицы страх и тревогу. Это естественно. Если вы боитесь боли и не знаете, как перенесете ее, лучший способ избавиться от страха — хорошо подготовиться к боли.

Моя приятельница говорит, что я не буду чувствовать себя «настоящей женщиной», если во время родов попрошу обезболивание. Правда ли это?

Многим женщинам свойственно испытывать впоследствии чувство вины перед ребенком, если во время родов они просят сделать им обезболивание. Как правило, они считают, что тем самым причинили вред своему малышу. Некоторые же думают, что



лишили себя возможности в полной мере узнать, что такое родить ребенка. Своим пациенткам я всегда говорю, что главная задача роженицы и врачей — произвести на свет здорового ребенка. И если роженице требуется облегчить боли, это ни в коем случае не означает, что она в чем-то виновата.

Где можно подробно узнать о различных методах обезболивания во время родов?

Обсудите этот вопрос со своим врачом. Кроме того, полную информацию можно получить на дородовых курсах.

Какая разница между анальгезией и анестезией?

Анальгезией называют частичное обезболивание, тогда как анестезией называют полное обезболивание.

Как действует анальгезия?

В мышцу или в вену вводят препарат, уменьшающий боли, но позволяющий роженице оставаться в сознании. При этом могут возникать сонливость, беспокойство или дурнота. Трудно бывает сосредоточиться. Обезболивание может замедлять рефлексы плода или же затруднять его дыхание. По этой причине его назначают на начальной или средней стадии родов.

Как действует анестезия?

Анестезия бывает двух видов — общая анестезия и местная, или региональная, анестезия. Общая анестезия означает полную потерю сознания и потому делается только в случае необходимости кесаревого сечения. Местная анестезия вызывает полную потерю ощущений в отдельной области и часто применяется, когда зашивают швы.



Глэйд КЕРТИС

Не опасна ли общая анестезия?

В применении общей анестезии есть ряд недостатков, из-за которых в настоящее время к ней прибегают реже, чем раньше. Преимуществом ее является возможность быстрого обезболивания в случае необходимости. Недостатком является вероятность рвоты, а также попадание исторгнутой желудочной кислоты или крови в легкие матери.

Влияет ли местная анестезия на ребенка?

Очень редко. Побочные эффекты местной анестезии очень немногочисленны.

Я слышала, что бывает несколько видов местной анестезии. Что это за виды?

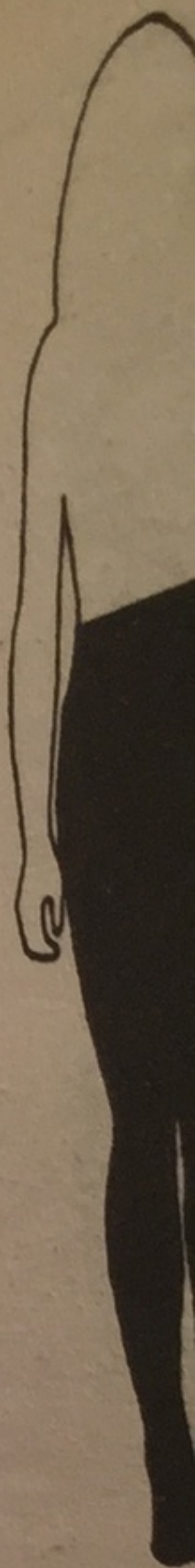
Существует три наиболее распространенных вида местной анестезии: анестезия промежности, спинномозговая анестезия и эпидуральная анестезия.

Что такое анестезия промежности?

Анестезией промежности называют введение обезболивающего препарата в область наружных органов, чтобы облегчить боли в области наружных половых органов, промежности и ректума. Этот метод позволяет роженице оставаться в сознании. Побочные эффекты возникают крайне редко. Метод считается самым безопасным и достаточно эффективным, хотя боли в области живота остаются.

Что такое спинномозговая анестезия?

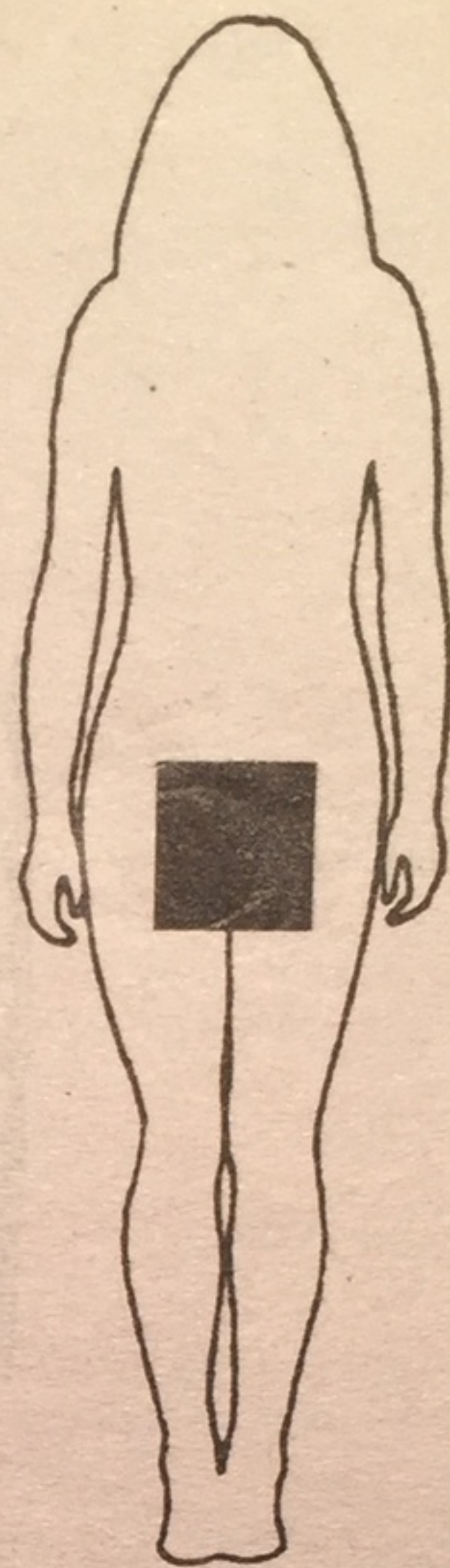
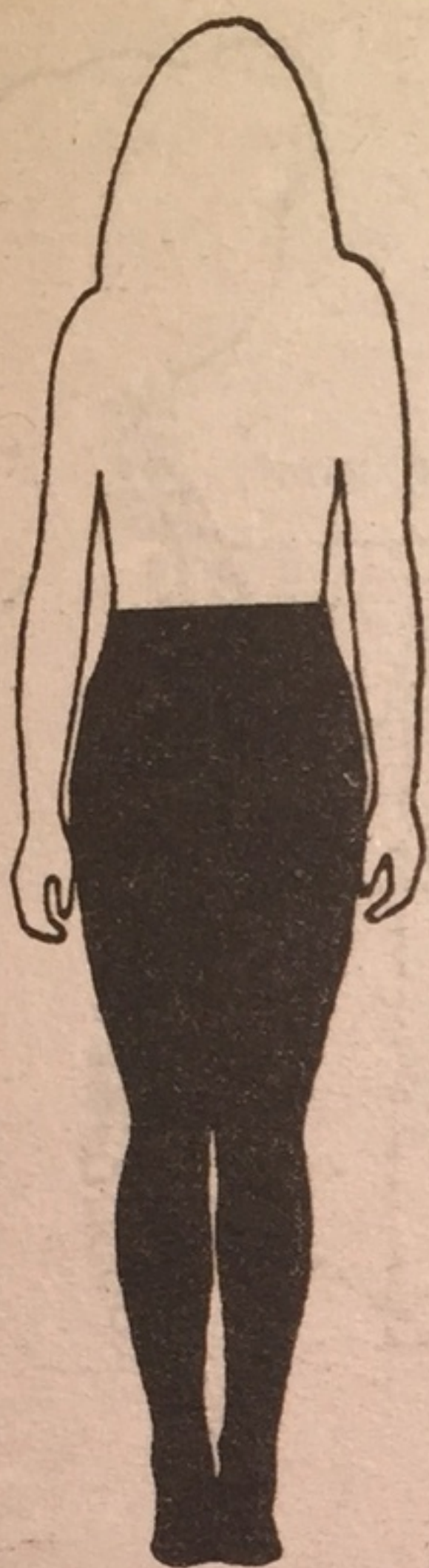
Спинномозговой анестезией называют введение анестезирующего средства в позвоночную жидкость, отчего вся нижняя часть тела роженицы немеет. Роженица во время родов остается в сознании.



Местная анестезия
обезболивает
(слева)

Такая анестезия
длится не
долго и
ливания.

Что такое эпидуральная
При этом
рядом с
вводится
щее средство
рождения
в спине
случае
анестезии

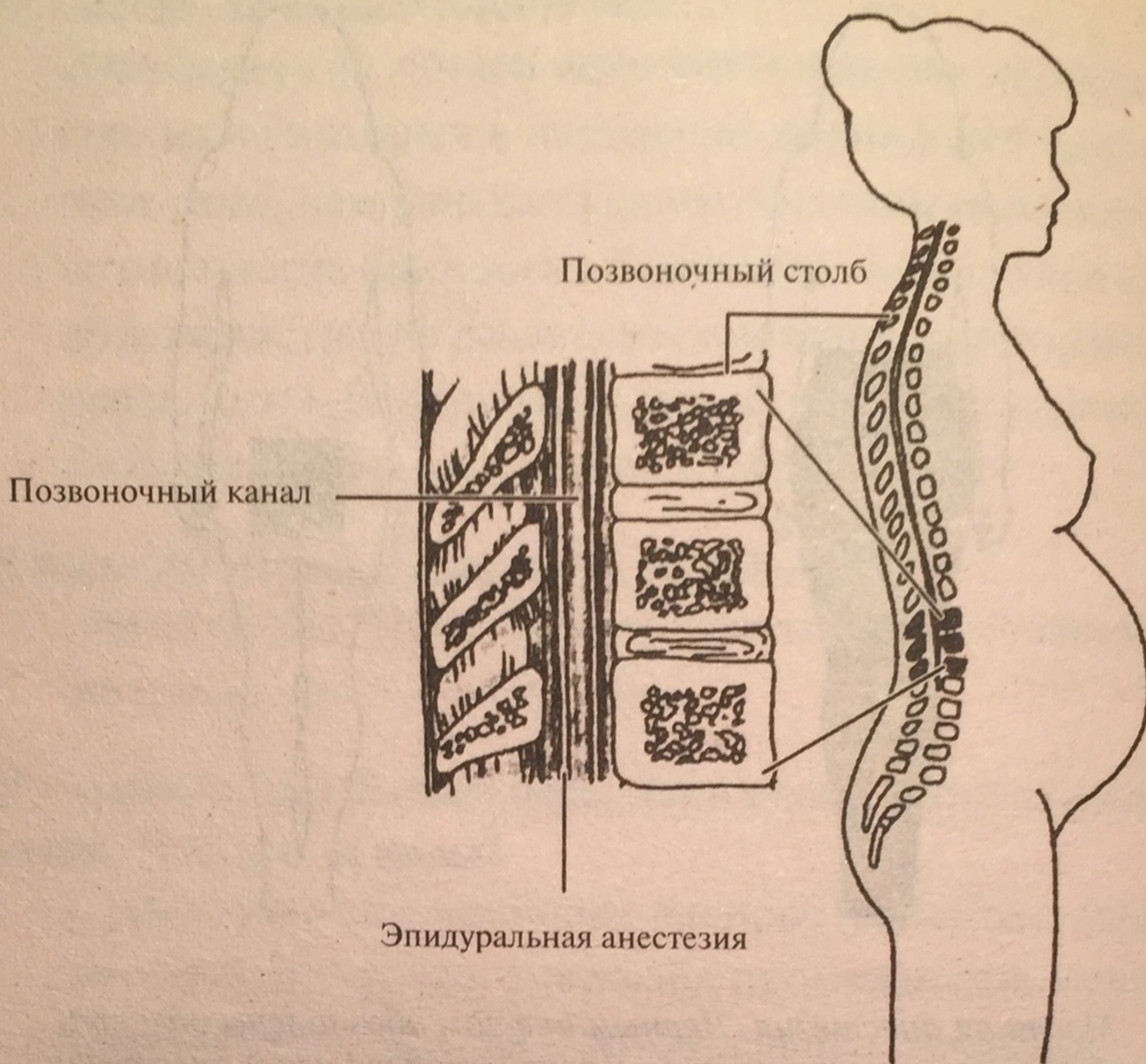


Местная анестезия. Черным цветом обозначены области обезболивания при спинномозговой эпидуральной анестезии (слева) и анестезии промежности (справа)

Такая анестезия применяется только один раз и вводится непосредственно перед родами. Действует она недолго и является эффективным средством обезболивания.

Что такое эпидуральная анестезия?

При этом методе обезболивания в пространство рядом с позвоночным столбом в нижней части спины вводится трубка. Через трубку вводят анестезирующее средство, которое снимает боли и позволяет роженице оставаться в сознании. Трубка остается в спине в течение всего времени родов, позволяя в случае необходимости вводить дополнительную дозу анестезии.



Эпидуральная анестезия

В этом случае обеспечивается частичная потеря ощущений в нижней части тела. Снимается боль в животе при схватках и потугах, боли в области вагины и ректума, когда ребенок спускается по родовому каналу, а также боли от разрезов. Тем не менее роженица продолжает ощущать потуги и реагировать соответствующим образом.

Подобный метод обезболивания не всегда дает хорошие результаты. Потуги могут быть затруднены, может понадобиться вакуумная экстракция или щипцы.

Каковы могут быть побочные эффекты спинномозговой и эпидуральной анестезии?



В обоих случаях у роженицы может резко упасть кровяное давление, что в свою очередь способно вызвать падение сердцебиения у ребенка. Кроме того, если игла входит в защитный слой спинного мозга, у роженицы могут возникнуть сильные головные боли. Ни тот, ни другой метод не используется, если у роженицы было обильное кровотечение, а также если у ребенка замечены нарушения сердечной деятельности.

Недавно я читала про «интратекальную» анестезию. Что это такое?

Интратекальную анестезию применяют в случае, если роженица испытывает сильные боли на ранней стадии родов (то есть когда шейка матки открыта менее чем на 5 см). При этом способе анестезии в позвоночную жидкость тонкой иглой вводится небольшая доза наркотиков, например демерола, который снимает боль и дает лишь некоторые побочные эффекты.

Поскольку доза очень мала, он не вызывает сильной сонливости ни у роженицы, ни у ребенка. Сенсорные и моторные функции остаются прежними, позволяя матери ходить и сидеть с помощью родственников или медицинской сестры.

Везде ли делают такую анестезию?

К сожалению, применение интратекальной анестезии весьма ограничено. В 1995 году в Соединенных Штатах к этому методу прибегали лишь в 12 клиниках. Тем не менее количество больниц, где используется подобная анестезия, постоянно растет. Но прежде чем она войдет в обычную практику, понадобятся дальнейшие исследования.



КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ

Мой врач говорит, что мне может понадобиться кесарево сечение. Я очень этого боюсь. Не могли бы вы подробнее объяснить, что это такое?

Это хирургическая операция, при которой рассекаются стенки брюшины и матка.

В каких случаях делается кесарево сечение?

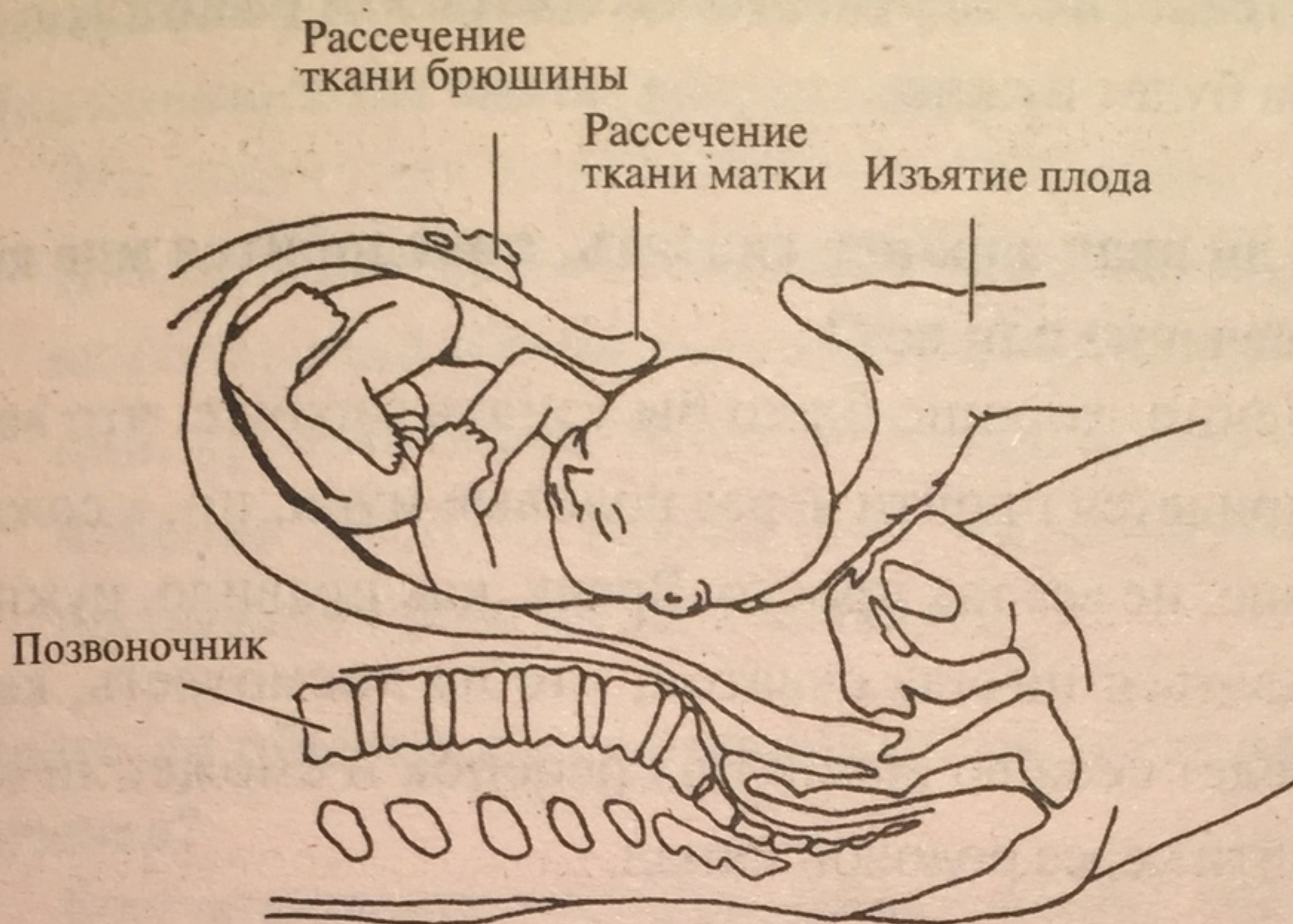
Причины могут быть весьма разнообразны, но главной целью этой операции является сохранение здоровья и спасение жизни ребенка. Наиболее распространенные показания для операции таковы:

- ◆ кесарево сечение во время предыдущей беременности;
- ◆ вероятность разрыва матки;
- ◆ крупные размеры ребенка, невозможность пройти родовым каналом;
- ◆ угнетенное состояние плода;
- ◆ сдавливание пуповины;
- ◆ неправильное положение ребенка;
- ◆ отслоение плаценты;
- ◆ предлежание плаценты;
- ◆ двойня или тройня.

Я читала, что сегодня к кесареву сечению прибегают чаще, чем раньше. Правда ли это?

Действительно, число выполненных кесаревых сечений увеличилось. В 1965 году 4% детей родились на свет при помощи этой операции, тогда как в настоящее время число новорожденных с помощью кесарева сечения составляет около 25%.

В чем причина увеличения числа кесаревых сечений?



Кесарево сечение

Врачи считают, что причиной этого является совершенствование методов наблюдения во время родов, а также безопасности методов проведения операции. Третий фактор, возможно, заключается в чувстве повышенной ответственности или боязни судебных разбирательств. Но, так или иначе, главная задача остается прежней и заключается в желании врачей помочь появлению на свет здорового младенца.

Каким образом делается кесарево сечение?

В нижней части живота рассекаются ткани живота и матки. Затем вскрывается околоплодный пузырь и плацента. После извлечения ребенка плацента удаляется. Затем накладываются швы.

Могу ли я проснуться во время операции?

Во время операции рядом с вами будет неотлучно находиться анестезиолог, который будет давать вам



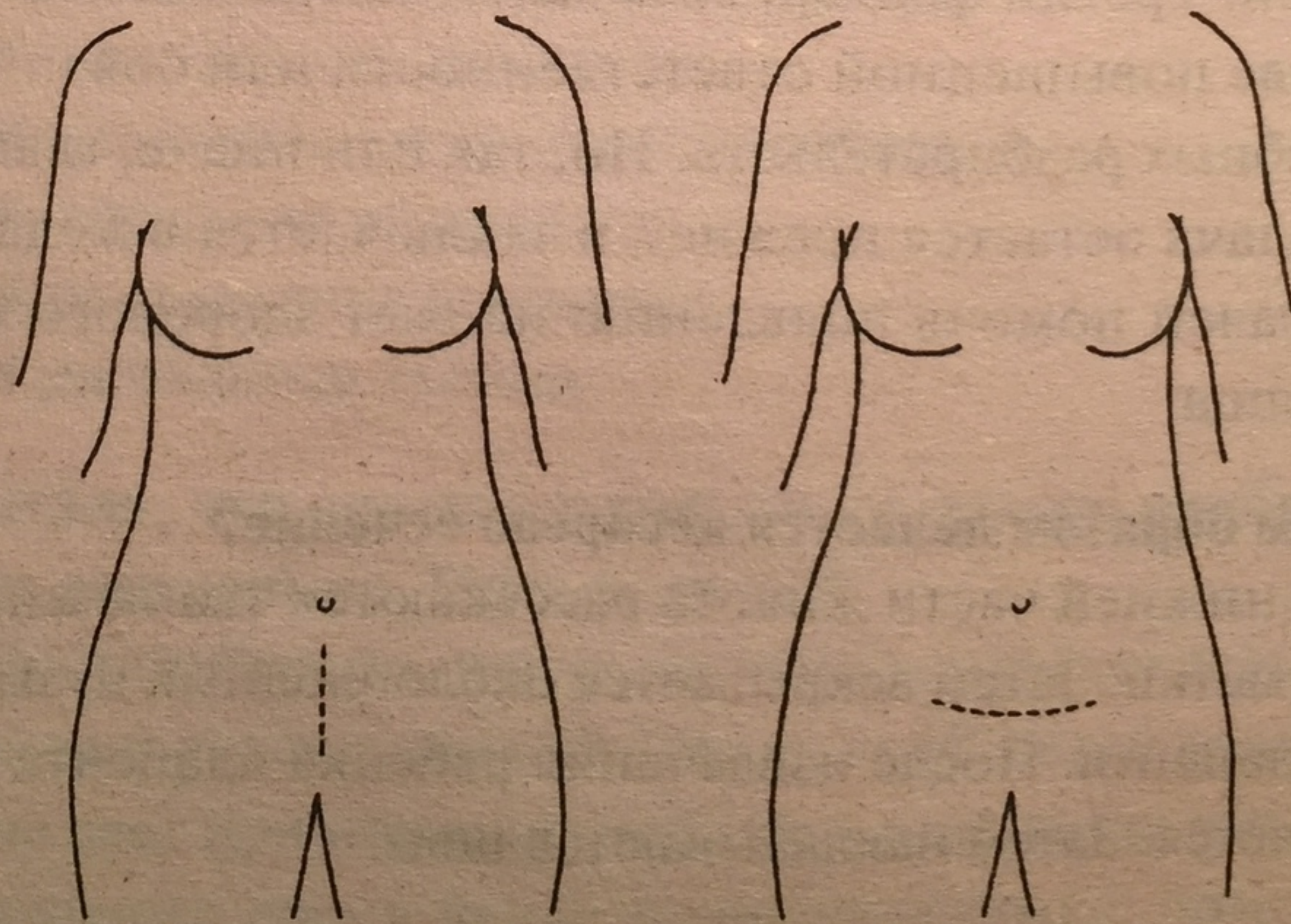
анестезию все необходимое время. Он разбудит вас, когда будет нужно.

Может ли врач заранее сказать, понадобится мне кесарево сечение или нет?

Конечно, хорошо было бы узнать заранее, что вам не придется пройти через родовые муки, но, к сожалению, не все так просто. Врачу, как правило, нужно дождаться начала схваток, чтобы посмотреть, как поведет себя во время них ребенок и сможет ли он пройти через родовой канал.

Есть ли у кесарева сечения какие-то преимущества перед обычными родами?

Единственное преимущество заключается в спасении ребенка.



Кесарево сечение. Слева — вертикальный, справа — горизонтальный разрез



Наверняка у кесарева сечения есть свои недостатки. Мне хотелось бы знать, каковы они.

Это полостная хирургическая операция, следовательно, с ней всегда сопряжен определенный риск, включающий в себя вероятность внесения инфекции, кровотечения, шока от потери крови, возникновения тромбов. Кроме того, увеличивается срок пребывания роженицы в больнице.

Долго ли обычно восстанавливаются после кесарева сечения?

Восстановление после кесарева сечения, как правило, протекает дольше, чем после обычных родов. Средняя продолжительность восстановительного периода от 4 до 6 недель.

Сколько раз можно делать кесарево сечение?

Точной цифры нет. Большинство врачей рекомендуют делать кесарево сечение не более 2—3 раз, но это зависит от конкретных обстоятельств. У меня была пациентка, которой кесарево сечение сделали *восемь раз*. Но это довольно необычный случай.

На дородовых курсах я слышала, как мои знакомые говорили, что если женщине сделали кесарево сечение, то как женщина она неудачница. Правда ли это?

Нет! Ни о каких неудачах в случае кесарева сечения не может быть и речи! Задачей беременной и соответственно роженицы является произвести на свет здорового ребенка и в то же время сохранить собственное здоровье. Во многих случаях кесарево сечение оказывается *единственным* средством достижения этой цели.



Если кесарево сечение делают во второй или в третий раз, как врач проводит операцию? Делает ли он новый надрез в новом месте?

Как правило, врач рассекает ткани на старом месте. Если старый шрам достаточно велик, врач старается провести надрез по нему.

У моей сестры системная красная волчанка, и ей необходимо было сделать кесарево сечение. Она объясняет это тем, что принимала преднизон, который расслабляет схватки. Так ли это?

Да, преднизон в некоторых случаях действительно расслабляет гладкую мускулатуру, и тогда кесарево сечение необходимо.

Я слышала, что если сделали кесарево сечение, то потом его придется делать каждый раз. Неужели после кесарева сечения родить ребенка обычным путем невозможно?

Прежде считалось, что если женщине сделано кесарево сечение, то и все последующие роды тоже закончатся операцией. Сегодня же нормальные роды после кесарева сечения становятся обычной практикой.

Как заранее знать, сможет ли женщина родить или ей снова потребуются кесарево сечение?

Перед тем как принять решение, следует учесть несколько факторов. Очень важно, какой тип сечения был сделан раньше. Если было сделано классическое, вертикальное, сечение, последующие роды недопустимы. Если женщина мала ростом, а ребенок крупный, тоже не стоит рисковать. Если же роженица ждет двойню или если у нее есть хроническое за-



болевание, такое, как диабет или гипертония, операция предпочтительна в любом случае.

После скольких кесаревых сечений возможны роды?

По данным Американской коллегии акушеров и гинекологов считается, что естественные роды возможны после двух кесаревых сечений при условии отсутствия прочих неблагоприятных факторов.

В каком случае естественные роды после кесарева сечения считаются допустимыми?

Естественные роды после кесарева сечения рекомендуются в случае, если:

- ◆ у роженицы не повторяются показания для кесарева сечения;
- ◆ у роженицы нет серьезных хронических заболеваний;
- ◆ во время операции было сделано горизонтальное сечение;
- ◆ ребенок средних размеров;
- ◆ ребенок идет головой вперед.

Что нужно сделать, чтобы после кесарева сечения попытаться родить ребенка естественным путем?

Самое главное — необходимо заранее обсудить этот вопрос с наблюдающим врачом. Полезно заглянуть в медицинскую карту предыдущей беременности. Выясните преимущества и вероятность риска, а также спросите врача, как он оценивает вероятность благополучного исхода при естественных родах. Врач знаком с историей вашей беременности, знает состояние вашего здоровья, мнение его, безусловно, ценно. Подключите мужа к принятию решения.



Глэйд КЕРТИС

РАССЕЧЕНИЕ ПРОМЕЖНОСТИ

Что такое рассечение промежности?

Рассечением промежности называют хирургическое рассечение наружных половых органов и ректума. Его делают во время родов во избежание разрывов тканей.

Обязательно ли врач делает рассечение?

Лучше всего вам обсудить вероятность рассечения промежности. В некоторых случаях оно необязательно — когда ребенок мал или при преждевременных родах. Но чаще всего принять подобное решение заранее невозможно.

Моя приятельница говорила, что рассечения промежности у нее не было. Зачем это нужно?

Рассечение промежности делают в тех случаях, когда требуется помочь ребенку пройти через родовой канал и когда существует угроза разрывов тканей матери. Как правило, при второй или третьей беременности к этому прибегают намного реже, чем при первой.

Чем определяется необходимость рассечения промежности?

Она определяется следующими факторами:

- ◆ размером вагинального отверстия;
- ◆ размером головы и плеч ребенка;
- ◆ количеством предыдущих родов;
- ◆ необходимостью применения щипцов или вакуумного извлечения плода.

Я слышала, что рассечение промежности бывает разное. В каком смысле?



Оно различается по глубине рассечения. Существует три типа рассечения:

- ◆ 1-я стадия — рассекается только кожа;
- ◆ 2-я стадия — рассекается кожа и подкожная фасция;
- ◆ 3-я стадия — рассекается кожа, подкожная ткань и сфинктер прямой кишки;
- ◆ 4-я стадия — рассечение всех вышеперечисленных слоев, а также слизистой прямой кишки.

Насколько болезненна эта процедура?

После появления ребенка рассечение промежности остается самой болезненной частью родов. Не стесняйтесь просить обезболивания. У врачей достаточно средств, чтобы облегчить страдания, включая обезболивающие препараты, лед, а также слабительные.

ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА

Я как-то слышала в приемной врача, что у какой-то женщины «ягодичное предлежание плода». Что это означает?

Это означает, что ребенок спускается в родовой канал не головой, а ногами вперед.

Очень ли плохо, если ребенок идет ногами вперед?

В начале беременности ребенок, как правило, всегда находится именно в таком положении. Но за 4—6 недель до родов он должен перевернуться головой вперед. Врач может попытаться заставить ребенка перевернуться, если же это у него не получится, вам может потребоваться кесарево сечение.

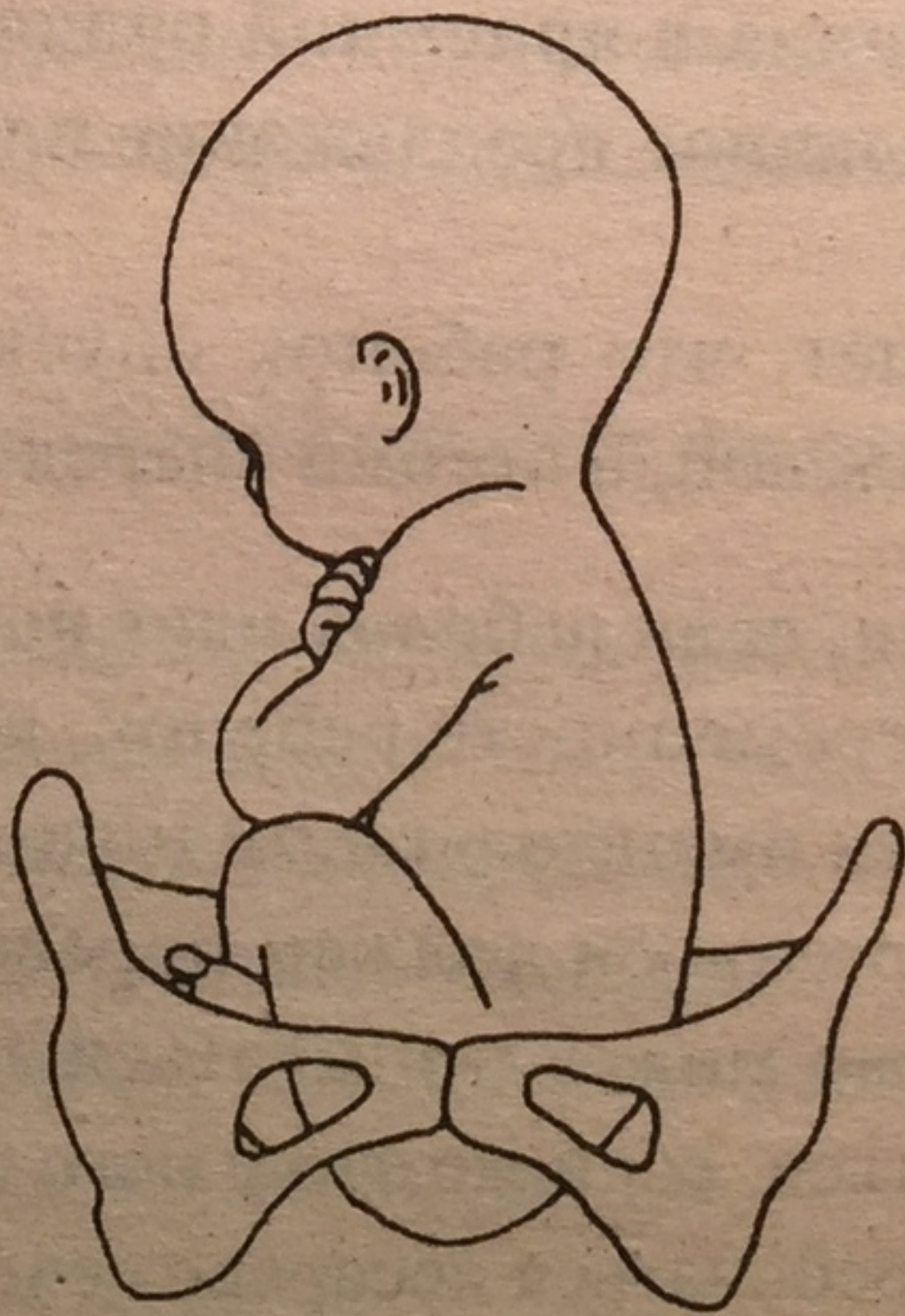
Почему ребенок оказывается в перевернутом положении?



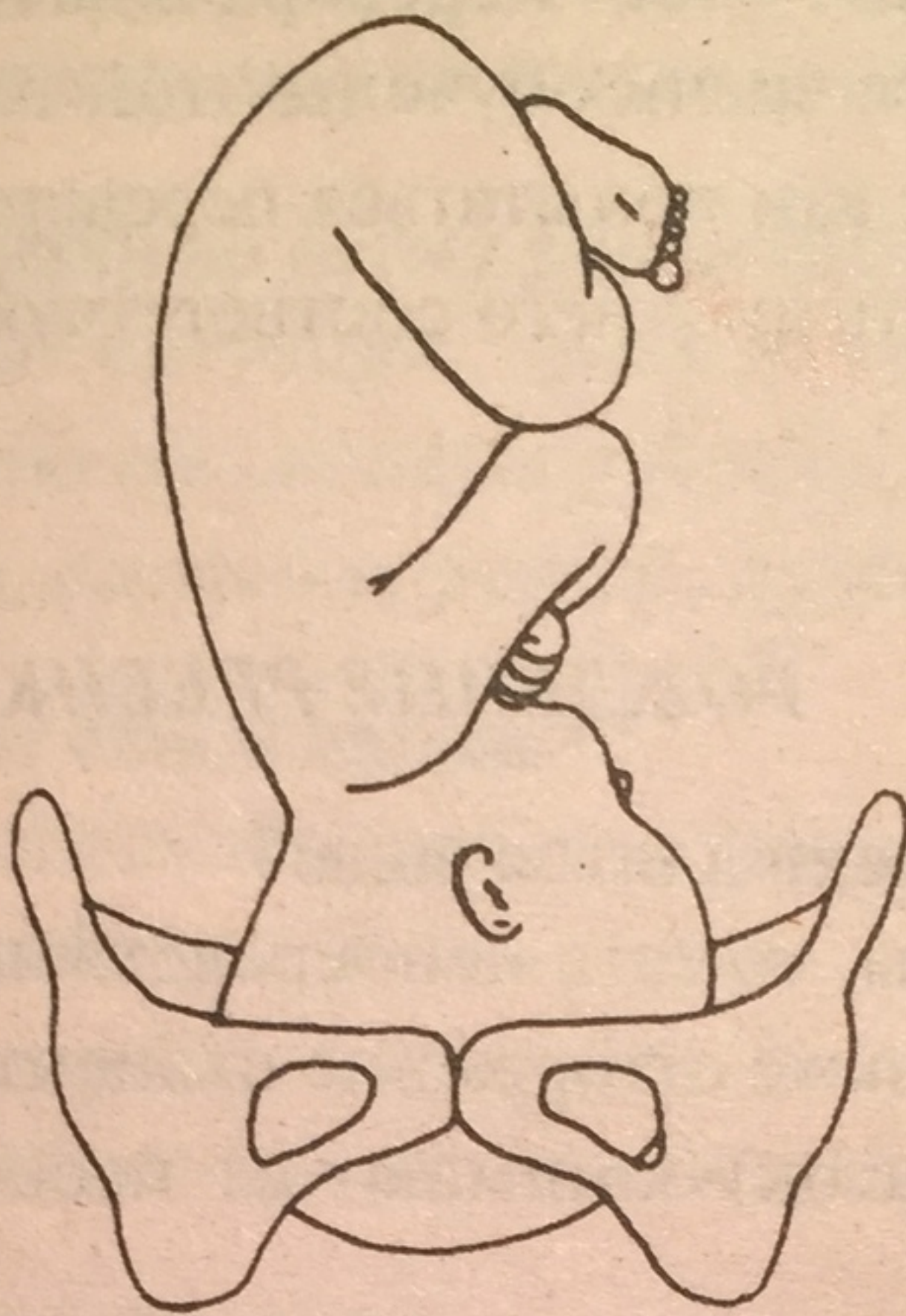
Чаще всего основной причиной является преждевременность родов. К концу второй трети беременности ребенок обычно находится именно в таком положении. Но со временем переворачивается головой вперед (см. рис. ниже).

Как помогают ребенку выйти, если он в перевернутом положении?

Единого мнения на этот счет нет. В течение долгого времени существовало мнение, что лучше, чтобы и в перевернутом положении ребенок родился естественным путем, и что это более безопасно, нежели применение кесарева сечения. В настоящее время врачи предпочитают применять кесарево сечение. Так или иначе, считается, что, если роды проходят без осложнений, родить ребенка, идущего в перевернутом положении, без применения кесарева сечения вполне возможно.



Ребенок идет вперед ягодицами



Наилучшее положение ребенка при родах

Я слышала, что иногда врач пытается перевернуть ребенка в правильное положение. Так ли это?

Да. Если ребенок находится в перевернутом положении, врач для начала пробует его перевернуть.

Каким образом можно перевернуть ребенка?

Врач кладет руки на живот. Мягкими движениями он подталкивает ребенка, пытаясь вынудить его перевернуться. Но сначала необходимо сделать УЗИ, чтобы врач знал положение плода.

Когда врач пытается перевернуть ребенка?

В большинстве случаев врач старается это сделать на начальной стадии родов.

Насколько вероятен благоприятный результат?

Вероятность успеха в данном случае составляет примерно 50%.



Глэйд КЕРТИС

Каждый ли врач умеет переворачивать ребенка?

Нет. Не все врачи обучены этой технике. Если врач предлагает вам попытаться перевернуть ребенка, выясните, есть ли у него соответствующая квалификация.

РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА

Сколько времени длятся роды?

Сами роды, то есть непосредственно рождение ребенка, а также отторжение плаценты (не считая времени схваток) занимают от нескольких минут до часа.

Долго ли длится операция по проведению кесарева сечения?

Обычно она занимает от 30 до 60 минут. Но бо́льшая часть времени уходит не на изъятие ребенка, которое происходит достаточно быстро, а на зашивание тканей.

Буду ли я рожать в той же палате, где буду находиться во время схваток?

В некоторых больницах есть дородовая, родильная, а также послеродовая палаты. Но больницы оборудованы по-разному. В некоторых дородовая и родильная палаты представляют собой одно и то же помещение. Как правило, роженица во время схваток находится в дородовой палате, рождает в родильной, после чего ее переводят в послеродовую, где она находится до выписки.

Я где-то читала, что рожать можно лежа на спине с ногами, продетыми в ременные петли. Так ли это?



Да, это так. Но пользоваться ремнями необязательно. Кроме того, рожать можно и лежа на боку.

Пользуются ли врачи во время родов щипцами?

Это зависит от ситуации. Здесь важны несколько факторов, включая размеры ребенка, величину родового канала, состояние матери и ребенка.

Что представляют собой щипцы?

Это две металлические дужки, с помощью которых врач достает ребенка. В наше время к щипцам прибегают намного реже, чем раньше. Теперь врачи чаще используют вакуумный метод или кесарево сечение.

Что такое вакуумный метод?

Вакуумный метод предполагает извлечение ребенка из родового канала с помощью пластиковой чашки, которая надевается на голову ребенка при помощи всасывания. Потом, когда роженица тужится, врач помогает ей вытолкнуть ребенка.

Что такое метод Ламаза?

Это широко распространенный метод подготовки рожениц и их родственников к родам, включающий овладение техникой дыхания и концентрации, способствующим и преодолению боли во время родов. Обучают этому методу в течение нескольких недель на дородовых курсах.

Каждая ли женщина способна овладеть этим методом?

У многих метод дает отличные результаты. Но он требует очень серьезного подхода со стороны роженицы и ее помощников. Необходима длительная подготовка и большое напряжение во время родов. Результат в случае успеха великолепный.



Мой муж хочет заснять рождение ребенка на видеокамеру, а я против. Может быть, я поступаю неразумно?

Не думаю. Для многих женщин процесс рождения ребенка — дело очень личное, и им неприятно фотографирование, фотосъемка, а также присутствие посторонних. Объясните мужу, что вы испытываете. Он должен уважать ваши желания. Если же он станет настаивать на своем, пригласите его обсудить этот вопрос со своим врачом.

ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Что происходит после рождения ребенка?

В первую очередь ребенку прочищают рот и горло. Потом врач перевязывает и перерезает пуповину. Ребенка заворачивают в чистую пеленку, и его можно подержать в руках, положив на живот. Через 1—5 минут после рождения оценивают степень физиологической зрелости ребенка по шкале Апгара. На запястье ему надевают бирочку с именем. Ему закапывают в глаза, чтобы избежать вероятности инфекции, а также дают витамин К для профилактики кровотечения.

Врач может задать вам вопрос, хотите ли вы, чтобы младенцу была введена противогепатитная вакцина. Предполагается, что вы должны были обсудить этот вопрос со своим врачом. Вакцина дается ребенку для профилактики гепатита. Но если вы против, вводить ее не будут.

Когда все необходимые действия сделаны, ребенка возвращают матери. Позже на некоторое время его положат в нагретую постель. (См. таблицу с перечнем анализов для новорожденных.)



Мой муж хочет сам перерезать пуповину ребенку. Разрешат ли ему это?

Об участии вашего мужа в родах поговорите с врачом заранее. Разрешат ему это или нет, зависит от больницы.

Говорят, после родов матка продолжает сокращаться. Насколько она уменьшится?

После родов матка уменьшается от размеров арбуза до размеров волейбольного мяча. Сокращаясь, матка будет уменьшаться все больше и больше, и кровотечение прекратится.

Насколько сильным бывает послеродовое кровотечение?

Кровотечение после родов, как правило, бывает не-сильным. Оно контролируется массажем и лекарственными препаратами. Постепенно оно уменьшается и наконец прекращается.

Часто ли после родов бывают сильные кровотечения?

Большая потеря крови во время и после родов случается редко. Тем не менее кровотечение может быть серьезным. Потеря крови, составляющая более 500 мл в течение первых 24 часов после родов, считается серьезной причиной для беспокойства.

Что вызывает сильное кровотечение?

Наиболее распространенными причинами, вызывающими кровотечение, являются следующие:

- ◆ отсутствие маточных сокращений;
- ◆ разрыв влагалища или шейки матки во время родов;
- ◆ глубокий или кровоточащий шов;
- ◆ разрыв матки;



- ◆ отсутствие сокращений кровеносных сосудов внутри матки;
- ◆ остаточная плацентная ткань;
- ◆ нарушения свертываемости крови.

Бывает ли, что кровотечение случается через несколько дней или недель после родов?

Да, и в этом случае вам следует немедленно связаться с врачом. Иногда кровотечение бывает нормальным, тем не менее лучше, чтобы врач о нем знал. Возможно, врач пригласит вас на прием, чтобы убедиться, что все в порядке, или чтобы назначить лекарство.

Я слышала, что кровь из пуповины ребенка можно заморозить и держать до тех пор, пока она не понадобится. Зачем она может понадобиться?

Исследования показывают, что кровь из пуповины ребенка можно использовать в дальнейшем. Врачи считают, что она может стать хорошим лекарством при лечении многих заболеваний. Например, если у ребенка впоследствии разовьется лейкемия, пуповинная кровь может помочь. Но должен предупредить, что практика сохранения пуповинной крови применяется не везде.

ПЕРЕНОШЕННЫЙ РЕБЕНОК

Что такое переносенный ребенок?

Детей, родившихся более чем на 2 недели позже положенного срока, называют переносенными.

Часто ли такое случается?

Примерно около 10% детей рождается более чем на 2 недели позже положенного.



Опасно ли пережидание для ребенка?

Большинство переношенных детей рождается на свет вполне благополучно. Тем не менее пережидание дольше 42-й недели беременности может отрицательно сказаться как на ребенке, так и на матери. Поэтому врачи предпочитают после проведения соответствующих анализов стимулировать роды.

Зачем переношенному ребенку делаются анализы?

Врачу нужно знать, как двигается ребенок и нормальна ли, здорова ли околоплодная жидкость. Если жидкость нормальна, а ребенок здоров и активен, беременной предоставляют дождаться естественного начала родов, не прекращая, конечно, наблюдения. Если же обнаруживаются признаки угнетенного состояния плода, врач назначает стимуляцию родов.

СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ РОЖЕНИЦАМ

Что делать в случае, если роды начались неожиданно и я не могу уже добраться до больницы?

Такое может случиться со всякой, и лучше всего быть готовой на этот случай. Внимательно прочитайте информацию, содержащуюся в следующей таблице. Запишите фамилию и номер телефона вашего врача, а также кого-то из родственников и знакомых, к которым можно будет обратиться в случае необходимости, и повесьте этот листок рядом с телефонным аппаратом. Если у вас неожиданно начнутся роды, постарайтесь расслабиться и следовать приведенным ниже инструкциям.



Глэйд КЕРТИС

Инструкция 1

ПОМОЩЬ РОЖЕНИЦЕ НА ДОМУ

1. Вызовите «Скорую помощь».
2. Позвоните соседке, родственнице или подруге (номер ее телефона должен висеть на листке рядом с телефонным аппаратом).
3. Объясните роженице, что раньше времени нельзя тужиться.
4. С помощью полотенца и одеял устройте роженицу поудобнее.
5. Если есть время, подмойте роженицу водой и мылом.
6. Когда покажется головка ребенка, объясните роженице, что сейчас следует сделать выдох и постараться не тужиться.
7. Постарайтесь осторожными движениями освободить головку ребенка.
8. После того, как появилась головка, мягко наклоните ее и высвободите плечо.
9. После того, как появилось одно плечо, поднимите ребенка голову и высвободите второе плечо. Тельце быстро выйдет само.
10. Заверните ребенка в чистое полотенце или одеяло.
11. Чистой тканью удалите изо рта ребенка остатки слизи.
12. Не тяните за пуповину, чтобы достать плаценту, — в этом нет нужды.
13. Если плацента вышла сама, заверните ее в полотенце или в чистую газету и оставьте до прихода врача.
14. Не перерезайте пуповину.
15. Держите плаценту на уровне ребенка или выше.
16. Держите и мать, и ребенка в тепле до тех пор, пока не придет врач.



Инструкция 2

ПОМОЩЬ РОЖЕНИЦЕ ПО ДОРОГЕ В БОЛЬНИЦУ

1. Остановите машину.
2. Если у вас есть радиотелефон, постарайтесь вызвать помощь.
3. Зажгите предупреждающие огни.
4. Поместите роженицу на заднее сиденье, подстелив полотенце или одеяло.
5. Объясните роженице, что сейчас нельзя тужиться.
6. Когда появится головка ребенка, объясните роженице, что тужиться нельзя и нужно сделать выдох.
7. Осторожно высвободите голову ребенка. Не надавливайте на голову.
8. После того, как головка вышла, осторожно нагните ее и высвободите, немного подтолкните, чтобы высвободить плечо.
9. Когда появилось одно плечо, поднимите ребенку голову и высвободите второе плечо. Тельце быстро выйдет само.
10. Заверните ребенка в чистые полотенца. Если их нет под рукой, годятся чистые газеты.
11. Чистой тканью удалите ребенку изо рта остатки слизи.
12. Не тяните за пуповину, чтобы достать плаценту, — в этом нет нужды.
13. Если плацента вышла, заверните ее в чистое полотенце или газету и сохраните.
14. Не перерезайте пуповину.
15. Держите плаценту на уровне или выше ребенка.
16. Держите мать и ребенка в тепле до приезда в больницу.



Глэйд КЕРТИС

Инструкция 3

РОДЫ, КОГДА РЯДОМ НИКОГО НЕ ОКАЗАЛОСЬ

1. Вызовите «Скорую помощь».
2. Позвоните соседке, родственнице или подруге (номер телефона должен висеть на листке рядом с телефонным аппаратом).
3. Постарайтесь не тужиться.
4. Найдите удобное место и расстелите полотенца или одеяла.
5. Если к началу родов помощь не прибыла, постарайтесь руками помочь ребенку высвободиться.
6. Заверните ребенка в чистое полотенце или одеяло, держите его поближе к себе, чтобы согреть.
7. Чистой тканью удалите изо рта ребенка остатки слизи.
8. Не тяните за пуповину, чтобы достать плаценту, — в этом нет нужды.
9. Если плацента вышла, сохраните ее.
10. Не перерезайте пуповину.
11. Старайтесь держать и себя, и ребенка в тепле до прибытия врачей.

Глава Краткая
Инструкция

НИКОГО НЕ ОКАЗАЛОСЬ
ошь».
твеннице или подруге (номер
на листке рядом с телефо
я.
расстелите полотенца или
шь не прибыла, постарай
у высвободиться.
е полотенце или одеяло
, чтобы согреть.
та ребенка остатки слизи.
бы достать плаценту, — в
ните ее.
ребенка в тепле до при-

Часть ЧЕТВЕРТАЯ

Послеродовой период

ГЛАВ

ПОСЛЕ

Долго ли нужно лежать в
Большинство женщин
или два, если роды бы
ком все в порядке. Ес
чение, придется на не

Что обычно делают врач
В первые часы посл
ным давлением и к
дадут обезболиваю

Что обычно делают по
Вас отвезут в реан
чат к мониторам,
сестра. Вам дадут
час переведут в в

Мне говорили, что
личество выделени
Это делается д
почки и мочево

На что похожи п
страиваться?
После родов
живот и, есл
лать вам об
боли

ГЛАВА 18

ПОСЛЕ РОДОВ

Долго ли нужно лежать в больнице после родов?

Большинство женщин находится в больнице день или два, если роды были без осложнений и с ребенком все в порядке. Если же вам делали кесарево сечение, придется на несколько дней задержаться.

Что обычно делают врачи после естественных родов?

В первые часы после родов врачи следят за кровяным давлением и кровотечением. Вам, возможно, дадут обезболивающие и принесут ребенка.

Что обычно делают после кесарева сечения?

Вас отвезут в реанимационную палату, где подключат к мониторам, за которыми следит медицинская сестра. Вам дадут обезболивающие. Примерно через час переведут в вашу палату.

Мне говорили, что после родов медсестра измеряет количество выделенной мочи. Зачем?

Это делается для того, чтобы убедиться в том, что почки и мочевой пузырь не пострадали.

На что похожи послеродовые боли? На что нужно настраиваться?

После родов остаются два основных очага боли — живот и, если есть, швы. Вы можете попросить сделать вам обезболивание для снятия и той, и другой боли.



Глэйд КЕРТИС

Как определить, в порядке ли швы?

Едва ли это можно сделать самостоятельно. Этим занимаются медицинские сестры.

Что делать, если в шов попала инфекция?

Такое случается крайне редко, и в течение нескольких дней это не определить. В случае занесения инфекции ее лечат антибиотиками.

Если я не хочу больше иметь детей, нельзя ли после родов перевязать трубы?

Некоторые женщины предпочитают перевязать трубы сразу после родов, пока они находятся в больнице. Но если вы не обдумали этот шаг заранее, с принятием решения лучше не спешить.

Есть ли преимущества в перевязке труб сразу после родов?

Да, есть. Вы уже находитесь в больнице, и если вам сделали эпидуральное обезболивание для облегчения родовых болей, то за время его действия можно перевязать трубы.

Каковы недостатки перевязки труб сразу после родов?

Не забывайте, что перевязка труб делается раз и навсегда. Если вы примете решение через час или через день после родов, то потом, когда вернетесь домой, вы можете пожалеть об этом.

Если мне не сделают эпидурального обезболивания, какое еще обезболивание подходит для перевязки труб?

В большинстве случаев для этой операции требуется общая анестезия.



Чего нужно избегать после родов?

В первые несколько недель старайтесь не поднимать предметы тяжелее ребенка. По возможности не поднимайтесь по лестницам.

Я решила не кормить ребенка грудью. Есть ли лекарство, останавливающее лактацию?

Лекарства, останавливающие лактацию, существуют, хотя в наше время их применяют намного реже, чем раньше. Сейчас для остановки лактации чаще прибегают к перевязыванию груди.

Что, если потом я передумаю и решу кормить? Смогу ли я?

Нет. Если вы остановите лактацию, возобновить ее невозможно.

Моя приятельница говорит, что после рождения ребенка она ужасно уставала. Всегда ли так бывает?

Женщин нередко удивляет, до какой степени они устают и эмоционально, и физически в течение первых месяцев после рождения ребенка. Планируйте день таким образом, чтобы у вас оставалось время и на себя — так вам легче будет привыкнуть.

Говорят, после родов нужно много спать. Почему?

Сон и отдых в послеродовой период очень важны для восстановления организма. Отдыхать, как только почувствуете усталость, ложиться спать как можно раньше. Попробуйте спать днем вместе с ребенком.

Я так устаю с ребенком. Можно ли приучить мужа помогать?

Родительские обязанности становятся приятнее и легче, когда оба супруга делят между собой и радос-



ти, и ответственность. Брак должен основываться на партнерстве и равноправии. Для создания такого брака вам обоим потребуется приложить усилия, но это возможно.

Каким образом можно выработать взаимоотношения равноправного партнерства?

Постарайтесь еще до рождения малыша сесть и вместе обсудить все те проблемы, с которыми вам придется столкнуться. Это поможет вам избежать многих проблем. Лучше всего заранее разделить обязанности, такие, как пеленание или купание ребенка.

Моя мать говорит, что в послеродовой период есть некоторые тревожные симптомы, на которые необходимо обращать внимание.

После родов вы не должны чувствовать никаких недомоганий. Сразу вызывайте врача, если у вас проявятся следующие симптомы:

- ◆ необычно сильное или внезапное кровотечение (более обильное, чем менструальное, такое, что требуется более двух гигиенических пакетов за 30 минут);
- ◆ вагинальные выделения, сопровождаемые сильным неприятным запахом;
- ◆ высокая температура (выше $38,3^{\circ}\text{C}$, не считая первых суток после родов);
- ◆ покраснение или болезненность груди;
- ◆ длительная потеря аппетита;
- ◆ боль, ощущение напряжения, покраснение и (или) отеки ног;
- ◆ боль в низу живота или в нижней части спины.



Что такое «послеродовая усталость»?

Послеродовой усталостью называют угнетенное состояние, которое женщина может испытывать в послеродовой период. Это называется также послеродовой депрессией. Для нее характерны беспокойство, тревога, раздражительность, частые слезы. Обычно она длится неделю-две и бывает вызвана гормональными изменениями, происходящими в организме после родов.

Что нужно делать, чтобы избавиться от депрессии?

Если депрессия не пройдет за несколько дней, вызовите врача. Расскажите, что вы чувствуете, и следуйте рекомендациям. Не исключено, что на это время вам потребуется чья-нибудь помощь. Во время депрессии непременно нужно давать себе отдых, иначе состояние ухудшится, что может сказаться как на вашем физическом здоровье, так и на отношениях с ребенком и с мужем.

Восстанавливается ли после родов эластичность кожи на животе?

У некоторых эластичность кожи восстанавливается естественным образом. У других она никогда уже не становится такой, как до беременности. Кожу на животе, в отличие от мышц, нельзя укрепить физическими упражнениями. Одним из основных факторов, определяющих эластичность кожи, является соединительная ткань. С возрастом слой соединительной ткани уменьшается, и кожа теряет эластичность. Вторым важным фактором является состояние кожи до беременности, наследственность, а также степень растяжения кожи во время беременности.



Глэйд КЕРТИС

За время беременности у меня очень сильно увеличилась грудь. Вернется ли она в нормальное состояние?

У большинства женщин грудь возвращается к прежнему состоянию или даже несколько уменьшается. Это вызвано изменениями в соединительной ткани, определяющей форму груди. Улучшения формы груди нельзя добиться физическими упражнениями, но благодаря им укрепляются мышцы грудной клетки, поддерживающие грудь.

Я думала, что похудею после родов, но у меня никак это не получается. Как согнать лишний вес?

Обычно сразу после родов женщина худеет на 4,5—6,75 кг. Дальше худеть очень трудно. Организм придерживает от 3,15 до 4,5 кг лишнего веса для того, чтобы обеспечить себя энергией на первые несколько месяцев после рождения ребенка. Если вы правильно питаетесь и не забываете заниматься физическими упражнениями, лишний вес постепенно сойдет.

Можно ли, чтобы похудеть, сесть на строгую диету?

Нет! Ни в коем случае не садитесь на строгую диету — подождите немного. Даже если вы не кормите грудью, ваш организм нуждается в сбалансированном, полноценном питании, чтобы не утратить здоровья и активности.

Говорят, что в период кормления грудью нельзя сидеть на диете. Почему?

Все питательные вещества, которые ребенок получает из молока матери, поступают в ее организм через пищу. Кормление отнимает у материнского организма больше, чем даже беременность. Только на обра-



зование молока уходит до 1000 калорий в день. В период кормления вам ежедневно требуется около 500 дополнительных калорий. Кроме того, необходимо пить больше жидкости.

Теперь, после рождения ребенка, мне хотелось бы сразу заняться физическими упражнениями. С чего нужно начинать?

Физические упражнения необходимы для того, чтобы поднять общий тонус организма. Начинайте выполнять упражнения, которые нравятся вам больше всего, и делайте их регулярно. Лучшие виды упражнений, быстрее всего восстанавливающие форму, это плавание и ходьба. Тем не менее, прежде чем приступить к регулярным занятиям, непременно проконсультируйтесь с врачом.

Я хочу после родов как можно быстрее восстановить форму. Как это сделать?

Будьте осторожны и не торопитесь. Для начала проконсультируйтесь у врача. Ни в коем случае не переутомляйтесь. Отдыхайте и набирайтесь сил.

С каких упражнений можно начать заниматься после родов?

Прекрасное упражнение — ходьба, но начинайте постепенно. Проконсультируйтесь у врача, когда и насколько вам можно увеличивать нагрузку.

ПОСЛЕРОДОВОЙ ОСМОТР

Мне назначен визит к врачу через 6 недель после родов. Действительно ли на него нужно пойти?

Да. Этот осмотр является завершающим этапом всей программы наблюдения за беременностью. Он не



Глэйд КЕРТИС

менее важен, чем визиты к врачу во время беременности. Как правило, послеродовой осмотр производят в интервале между 2-й и 6-й неделями, в зависимости от характера родов.

На что обращают внимание во время послеродового осмотра?

Врач проверит состояние вашего здоровья, почти так же, как он делал это во время дородовых визитов. Необходимо провести гинекологический осмотр. Если у вас были швы, врач должен знать, как они заживают. Полезно во время этого визита выбрать наиболее подходящие для вас методы контрацепции.

Для чего нужен гинекологический осмотр после родов?

Врачу необходимо знать, вернулась ли матка в нормальное состояние и положение, обычно на это уходит около 6 недель. Если нет, врач назначает соответствующие препараты.

КОНТРАЦЕПТИВНЫЕ СРЕДСТВА ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Когда можно возобновить сексуальные отношения с мужем?

Если восстановление идет нормально, через 6 недель после родов.

Говорят, что в период кормления грудью не беременеют. Так ли это?

В период кормления вероятность новой беременности уменьшается, но не исчезает. Когда вы возоб-



новите сексуальные взаимоотношения с мужем, вам следует подумать о контрацептивных средствах.

Какие контрацептивные средства допустимы в период кормления?

Вы можете пользоваться самыми различными средствами — презервативами, контрацептивной пенкой или гелем, спиралью. Обсудите свой выбор с врачом.

Можно ли обсудить вопрос о контрацепции во время послеродового осмотра?

Это самое лучшее. Если вы не планируете второй беременности сразу после родов, безусловно, поговорите с врачом. Можно вместе обсудить различные методы контрацепции, выбрать таблетки или спираль. Для таблеток вам понадобится рецепт. Если же вы остановитесь на спирали, врач сразу запишет вас на очередной прием.

Говорят, что в период кормления принимать противозачаточные таблетки нельзя. Почему?

Не принимайте никаких противозачаточных таблеток, пока кормите грудью. Гормоны, содержащиеся в таблетках, попадают в молоко и вместе с ним к ребенку. На период кормления выберите любой другой способ контрацепции.

ОБУСТРОЙСТВО ДОМА ДЛЯ МАЛЫША

Недавно я слышала по телевизору, что нужно сделать дом надежным для ребенка с самого его рождения. Что они имели в виду?



Во-первых, едва ли можно сразу взять и сделать дом для ребенка надежным. Самое главное — это сделать дом для него безопасным. Несчастные случаи происходят регулярно, поэтому постарайтесь максимально обезопасить своего малыша. Вам нужно учитывать следующее.

- ◆ Расстояние между планками решетки на детской кроватке не должно быть больше 6 см.
- ◆ Матрац должен лежать прочно.
- ◆ Кроватка должна стоять в стороне от окон, настенных украшений, обогревательных приборов, гардинных и драпировочных шнуров, мебели, на которую ребенок в состоянии вскарабкаться, и прочих опасных предметов.
- ◆ Никогда не кладите в кроватку подушку.
- ◆ Когда малыш в кроватке, никогда не опускайте боковую стенку.
- ◆ Не держите в кроватке игрушки.
- ◆ Никогда не вешайте соску (и ничего другого) на шейку ребенка.
- ◆ Не оставляйте ребенка одного на диване, кресле, столе и прочих поверхностях выше пола.
- ◆ Никогда не ставьте детский стульчик на стол.
- ◆ Все детское оборудование закрепляйте ремнями.
- ◆ Никогда не оставляйте ребенка без присмотра в воде. *Ребенок может утонуть на глубине 3 см!*
- ◆ Никогда не держите ребенка на руках, если готовите пищу или пьете алкогольные напитки.
- ◆ Если вы греете детское питание в микроволновой печи, помните, что печь прогревает пищу неравно, поэтому в ней могут быть горячие места. Не забывайте перемешивать пищу.

Все о беременности
◆ Не вешайт
подобных
если потя
◆ В машине
ло, даже ес
Проверьте
всем прави

Все о беременности в вопросах и ответах



- ◆ Не вешайте ничего в доме на ремнях или ручках, подобных ремням или ручкам чемодана. Ребенок, если потянет, может оборвать ручки и упасть.
- ◆ В машине *всегда* сажайте ребенка в детское кресло, даже если вам нужно ехать всего два квартала. Проверьте, чтобы сиденье было установлено по всем правилам.

ГЛАВА 19

ВАШ РЕБЕНОК

Говорят, что новорожденным делают массу анализов. Зачем это нужно?

Сразу после рождения ребенку в больнице делают ряд анализов для оценки состояния новорожденного. Количество и характер анализов зависят от характера протекания беременности, наличия осложнений и прочих факторов. В перечень анализов, как правило, входят следующие:

- ◆ тест Апгара;
- ◆ проверка на гиперфенилкетонурию, анемию и гипотиреоидию;
- ◆ тест Кумбса;
- ◆ исследование невропатолога;
- ◆ оценка зрелости;
- ◆ дополнительный анализ крови.

АНАЛИЗЫ ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ

Анализ	Способ проведения	Цель
Проба Кумбса	Берется в случае, если у матери отрицательный резус, 0 группа крови или если не проверена реакция на антибиотики. Анализ крови из пуповины	Выявляет образование резусных антител



Анализ	Способ проведения	Цель
Тест Апгара	Через 1—2 минуты после рождения у ребенка проверяют цвет кожи, пульс, мышечный тонус, хватательный рефлекс, дыхание. Результаты оцениваются по каждому пункту от 0 до 2 очков. Максимальный результат — 10 очков	Получить картину общего состояния новорожденного. На основании этого теста принимается решение о дополнительных мерах. Возможность угрозы здоровью не выявляет
Анализ крови	Берется из пятки новорожденного	Выявляет фенилкетонурию, анемию, гипотиреоидию
Проверка рефлексов	Проверяются некоторые рефлексy, например, хватательный	Если один из рефлексов отсутствует, назначают дополнительные анализы
Оценка зрелости	Проверяются различные характеристики нейромускулярного и физического состояния новорожденного	Каждый показатель оценивается в очках, суммарный показатель определяет степень зрелости новорожденного
Дополнительные анализы крови	Кровь берется из пятки; анализ на цикло анемию, уровень содержания глюкозы и пр.	В соответствии с результатами анализов назначается или не назначается дальнейшее обследование

Мне сказали, что все новорожденные весят по-разному. Не могли бы вы рассказать об этом подробнее?

Конечно. Соответственно весу новорожденные делятся на три группы. Разумеется, все это общие по-



ложения, не учитывающие индивидуальных особенностей.

Мальчики весят больше девочек.

Вес новорожденных у одной матери увеличивается с каждой последующей беременностью.

Белые доношенные новорожденные весят больше черных доношенных новорожденных.

ВНЕШНОСТЬ МЛАДЕНЦА

Как выглядит ребенок при рождении?

Новорожденный ребенок мокрый и часто в крови. Часть тела может быть покрыта беловатым или желтоватым, похожим на воск веществом — первородной смазкой.

Я всегда думала, что новорожденные младенцы прекрасны. Но о моей малышке такого не скажешь. У нее слишком большая голова. Почему?

Голова младенца всегда выглядит больше относительно тела, на нее приходится четвертая часть длины всего тела ребенка. Со временем пропорции изменяются, и у взрослых составляют одну восьмую.

У моей малышки такой вид, будто она побывала в драке, — нос у нее плоский и широкий. Неужели ей понадобится пластическая операция?

Форма носа новорожденных не имеет ничего общего с формой, которая будет у них, когда они подрастут. Нос новорожденного бывает иногда до того плоским, что через него, кажется, невозможно дышать, но детишки превосходно дышат и такими носами.



У моего малыша неправильная форма головы. Неужели она останется такой навсегда?

Если ребенок родился на свет естественным путем, у него может быть вытянутая форма головы. Но это форма временная, через несколько дней голова станет более «нормальной».

У нас с мужем густые волосы, а ребенок родился совершенно лысый. У нашей старшей дочери при рождении было много волос. В чем дело?

Ребенок может родиться с волосами, а может и без волос. Не волнуйтесь. Если малыш рождается с волосами, это все равно «временные» волосы, которые выпадут в течение первых шести месяцев, после чего их заменят постоянные — совсем не похожие на первые ни цветом, ни качеством. Если же ребенок родится без волос, это тоже не навсегда. Волосы скоро вырастут.

У моего ребенка, кажется, припухли глаза. Почему?

Сразу после рождения на свет глаза новорожденных часто бывают отеками или припухшими. Это объясняется тем давлением, которое оказывалось на глаза при прохождении ребенка через родовой канал. Припухлости проходят через несколько дней.

Когда мне в палату принесли ребенка, глаза у него были какие-то маслянистые и красные. Что с ним сделали?

Вероятно, глаза вашего малыша были раздражены и покраснели от закапанных вскоре после рождения капель. Эти капли необходимы для профилактики глазных инфекций. Покраснение обычно проходит через 48 часов после рождения.



У моей девочки один глаз смотрит куда-то в сторону. Это что, признак какого-то заболевания?

У новорожденных один глаз может смотреть в сторону, может косить. Не волнуйтесь. Их глазные мышцы еще очень слабы и не в состоянии контролировать движения глаз. Как правило, зрение корректируется к шести месяцам. Если же этого не случится, проконсультируйтесь у своего врача.

Мой малыш словно все время щурится. Что у него с глазами?

Кожные складки во внутренних уголках глаз придают новорожденным такой вид, будто они щурятся. Со временем складки разглаживаются, и прищур пропадает.

У моего малыша кожа красная и воспаленная. Я всегда слышала, будто у младенцев кожа чистая и красивая. В чем дело?

Через несколько часов после рождения кожа новорожденного высыхает, она может покраснеть и начать шелушиться. Через несколько недель это проходит. Лечить это не нужно, можно лишь время от времени протирать лосьоном.

Моя приятельница сказала, что у младенцев все время бывают самые разные высыпания. Действительно ли это так?

Да. У детей в первые месяцы жизни частенько бывают самые разнообразные раздражения и высыпания на коже. Особенно не волнуйтесь. Если сыпь или раздражение будет держаться дольше нескольких дней или если она чересчур досаждала малышу, тогда позвоните врачу.



Какие именно высыпания бывают у малышей?

- ◆ Наиболее распространенное высыпание — молочница. Держите ребенка сухим и в чистоте, смазывайте эти места защитной мазью, содержащей оксид цинка.
- ◆ Могут появиться красные опрелости. Посыпайте их тальком или присыпкой и не давайте этим местам потеть.
- ◆ Крошечные желтые пузырьки на лице, или милиарные высыпания, бывают примерно у половины новорожденных.
- ◆ Большие желтые прыщики при пятнистой коже называют сыпью новорожденных. Она бывает примерно у 70% детей.
- ◆ Набрякшие багровые прыщики называются оспой новорожденных.

Милиарные высыпания, сыпь новорожденных, а также оспа новорожденных лечить не нужно. Через некоторое время они проходят сами собой.

Я знаю, что кожа новорожденных очень чувствительна. Нужно ли выносить ребенка на солнце?

На прямое солнце ребенка лучше не выносить. У кожи новорожденных еще не выработались — а если выработались, то не в достаточной мере — защитные механизмы. Для детей младше 6 месяцев не рекомендуется и пребывание на солнце под защитным тентом. Лучше всего держать малыша в тени. Выходя на солнце, не забудьте надеть ему панамку и одежду, которая защищала бы его от прямых лучей, особенно эти рекомендации важны для жителей жарких и солнечных мест.



Глэйд КЕРТИС

ЗДОРОВЬЕ НОВОРОЖДЕННОГО

Это у меня первый ребенок. Я боюсь не понять, что ему плохо и надо вызвать врача. Не могли бы вы дать на этот случай какие-то рекомендации?

Вызывайте врача в случае, если у ребенка возникнет хотя бы один из перечисленных симптомов:

- ◆ высокая температура (выше $38,3^{\circ}\text{C}$);
- ◆ непрекращающийся в течение длительного времени плач;
- ◆ проблемы с мочеиспусканием;
- ◆ сильная рвота (когда содержимое с силой исторгается из желудка);
- ◆ расслабленная, вялая поза, когда ребенка берут на руки;
- ◆ сильный понос;
- ◆ необычное поведение;
- ◆ плохой аппетит.

Появление любого из этих симптомов означает, что ребенок болен.

Ребенок моего брата страдает отитом. Я не уверена, что сумею вовремя распознать, если у нас произойдет нечто подобное. Не могли бы вы рассказать о симптомах этого заболевания?

Распознать такое заболевание может оказаться не просто. Симптомы же его у детей в возрасте до 6 месяцев следующие:

- ◆ беспокойство, которое не унять весь день;
- ◆ отказ от сна;
- ◆ вялость;
- ◆ проблемы с кормлением.

Симптомы эти не всегда легко распознать, к тому же



заболевание не всегда сопровождается высокой температурой. У детей в возрасте от 6 до 12 месяцев симптомы сходные, но, как правило, наблюдается подъем температуры. Приступы боли могут быть более острыми и потому более заметны.

Насколько мне известно, для детей очень опасно обезвоживание организма. Каковы признаки обезвоживания?

Обезвоживание организма может нести серьезную угрозу для здоровья ребенка. Если с вашим ребенком случится нечто подобное, вызывайте врача немедленно. Признаки обезвоживания таковы:

- ◆ редкое мочеиспускание (ребенок мочит менее 5—6 пеленок или прокладок за день);
- ◆ моча становится темно-желтой или оранжевой;
- ◆ менее двух раз в день жидкий стул;
- ◆ затрудненное сосание;
- ◆ мягкий родничок на голове ребенка втянут;
- ◆ ребенок беспокойен и явно нездоров.

Мне говорили, что детская диарея очень опасна. Как ее распознать?

Если у вас возникло подозрение на диарею, позвоните врачу. Первым признаком диареи является существенное изменение числа использованных пеленок и напряженность кишечника.

Что делать, если у ребенка диарея?

Во-первых, вызвать врача. Если у малыша действительно диарея, он нуждается в дополнительном количестве жидкости и минеральных веществ во избежание обезвоживания организма. Врач, вероятно, назначит внутренне физраствор для удержания жидкости и необходимых минеральных веществ.



ЖЕЛТУХА

Мне говорили, что у новорожденных бывает желтуха. Что это такое?

Желтуха новорожденных — это пожелтение кожи, склеры и других тканей организма. Причина ее заключается в том, что организм новорожденного не научился еще справляться с билирубином — активным веществом, вырабатываемым печенью.

Опасна ли желтуха новорожденных?

Да, опасна. Причиной ее является наличие слишком большого количества билирубина в крови новорожденного, что называют гипербилирубинемией. Если ее не лечить, она опасна. У ребенка могут возникнуть заболевания центральной нервной системы (а также мозга) или желтушность склер — очень высокая степень гипербилирубинемии, что может закончиться судорогами, потерей мышечной координации, умственной отсталостью и даже смертью.

Как диагностируют желтуху?

Педиатр или медицинская сестра, наблюдающие за детьми в детской палате, ставят диагноз сразу, исходя из изменения цвета кожи ребенка: из-за высокого количества билирубина в крови ребенок желтеет.

Как ее лечат?

Одним из методов лечения желтухи является фототерапия. Ребенка кладут под специальные лампы. Свет, проникая сквозь кожу ребенка, разлагает билирубин. В некоторых областях, например, на юге, такие лампы не требуются. Новорожденного просто кладут на короткое время на солнце, и солнечный



свет точно таким же образом разрушает билирубин. При тяжелой степени заболевания может потребоваться переливание крови.

КОЛИТЫ

У обоих моих племянников были колиты. Что это такое?

При колитах характерны взрывы неожиданного громкого плача, сопровождаемые суевливыми беспокойными движениями, что может продолжаться часами, хотя в остальном ребенок здоров. Около 20% новорожденных испытывают колитные боли. При сильном колите живот ребенка становится вздутым, часто отходит газ.

Что делать, если возникает подозрение, что у ребенка колит?

Единственный способ проверить это — вызвать педиатра или семейного врача. Врач определит, колит ли это или другое заболевание.

Когда появляется колит?

Обычно колит развивается постепенно, начиная с 2-недельного возраста, и заканчивается к третьему месяцу жизни. Иногда затягивается до 4 месяцев. Колитные приступы бывают главным образом по ночам, возникая ближе к вечеру и продолжаясь 3—4 часа. Проходит приступ так же неожиданно, как и начался.

В чем причина колитов?

Исследователи много занимались проблемой колитов и причин их возникновения. Но и сейчас у нас



Глэйд КЕРТИС

недостаточно данных для выявления конкретных причин. Теоретически причиной колитов считается:

- ◆ незрелость пищеварительной системы ребенка;
- ◆ неусваиваемость протеинов, находящихся в составе коровьего или грудного молока;
- ◆ вялость новорожденного.

Что делать, когда малыш страдает от приступа колита?

В настоящее время определенного ответа на этот вопрос нет. Врачи предлагают самые разнообразные способы облегчения страданий младенца.

- ◆ Дать ребенку грудь или бутылочку смеси.
- ◆ Если ребенок на искусственном вскармливании, отказаться от коровьего молока.
- ◆ Во время приступа взять ребенка на руки: движение, а также тепло материнского тела часто приносят облегчение.
- ◆ Попытаться успокоить ребенка соской.
- ◆ Плотнo запеленать ребенка в одеяло.
- ◆ Массажировать или похлопывать животик.

СОН НОВОРОЖДЕННОГО

Я много раз слышала рассказы о том, как трудно бывает укачать ребенка по ночам. Что для этого нужно сделать?

Самое лучшее — установить режим, чтобы выработать у ребенка здоровые привычки.

- ◆ Дождитесь, когда ребенок устанет, и положите в кроватку.
- ◆ Выработайте постоянную, ежедневную процедуру отхода ко сну.



- ◆ Выработайте у ребенка приятные ассоциации с этим моментом, например, кладите ему любимое одеяло или игрушку, или соску. Никогда не укладывайте ребенка с бутылочкой!
- ◆ Никогда не заставляйте ребенка лежать в мокрой кроватке!

Мой племянник очень любит спать днем и играть по ночам. Есть ли какой-нибудь способ приучить его спать ночью, а играть днем?

Чтобы научить ребенка не путать день с ночью, есть несколько способов.

- ◆ Ограничьте время дневного сна до двух часов.
- ◆ Перед ночным кормлением не давайте ребенку перевозбудиться.
- ◆ Днем укладывайте ребенка спать в освещенном и шумном месте, ночью же ставьте кроватку в тихой темной комнате.
- ◆ Старайтесь не давать ему спать днем — играйте, разговаривайте с ним, пойте песенки.

Мне говорили, что ребенка надо укладывать спать на боку или на спине, но не на животе. Правильно ли это?

Исследования показывают, что лучше всего укладывать ребенка спать на боку или на спине. Ученые обнаружили, что в таком положении вероятность синдрома внезапной смерти новорожденного резко снижается.

Кто-то сказал мне, что привычки, связанные со сном, у детей, находящихся на естественном вскармливании, и у детей, находящихся на искусственном вскармливании, разные. Так ли это?

Да, это действительно так. Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, подрастая, спят по



ночам дольше, тогда как продолжительность ночного сна детей, находящихся на естественном вскармливании, долгое время остается практически неизменной. В таблице приводятся сравнительные данные о продолжительности сна младенцев, находящихся на искусственном и естественном вскармливании.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ НОЧНОГО СНА У НОВОРОЖДЕННЫХ

Продолжительность сна, ч		
Возраст	Дети, находящиеся на искусственном вскармливании	Дети, находящиеся на естественном вскармливании
Новорожденные	5	4—7
4 месяца	8—10	4—7
6 месяцев	9—10	4—7
Общая продолжительность сна в сутки	13—15	11—14

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

Я очень нервничаю оттого, что не знаю, как обращаться с пуповиной ребенка. Что с ней делать?

Ухаживать за концом пуповины несложно. Через 7—10 дней после рождения он отпадает. До тех пор осторожно обмывайте его мягкой губкой, но не мочалкой.

У моего ребенка в уголках глаз скапливаются кусочки слизи. Как правильно чистить глаза?

Чтобы прочистить ребенку глаза, возьмите влажный ватный тампон. Поместите его во внутренний угол глаза и промокните вертикаль по направлению к крыльям носа.



Как чистить нос ребенку?

Никогда не вводите ничего в нос ребенка. Если вы хотите прочистить ему нос от сухих остатков носовой секреции, аккуратно оботрите вокруг носа. Сухие остатки ребенок вычихнет сам.

Можно ли как-нибудь почистить ребенку уши?

Никогда не вводите ничего в уши ребенку. Ушная сера нужна. Можно обтереть ушные раковины влажной тканью, но никогда не чистите внутри.

Я не знаю, какие подгузники лучше, бумажные или тканевые. Не могли бы вы что-то посоветовать?

На этот вопрос ответить непросто, поскольку ответ должен учитывать ваши привычки, бюджет, а также особенности ребенка. Бумажные подгузники очень удобны. С ними не нужны клеенчатые или пластиковые штанишки, их не нужно стирать. Тканевые подгузники можно использовать многократно. Некоторые модели не требуют использования штанишек, но их приходится стирать и сушить. Многие из моих пациенток пользуются как тканевыми, так и бумажными подгузниками в зависимости от обстоятельств.

Моя дочь родилась довольно крупным ребенком, но я не хочу, чтобы она была толстой. Нужно ли беспокоиться об этом уже сейчас?

Нет, сейчас еще рано волноваться об этом. Вам нужно думать о том, чтобы ваша девочка росла и развивалась правильно, а не о том, толстушка она или нет. Ни в коем случае не сажайте ребенка на диету.



Глэйд КЕРТИС

Предупреждает ли врач, если ребенок становится слишком толстым?

Врачей больше беспокоит развитие ребенка соответственно возрасту. Обычно цифры веса и роста даются в процентном соотношении сравнительно с другими детьми. Например, если врач говорит вам, что вес вашей дочери составляет 80%, это означает, что 80% детей ее возраста весят меньше, чем она, а 20% — больше.

Можно ли что-нибудь сделать, чтобы ребенок не располнел?

Для этого вам следует соблюдать некоторые рекомендации.

- ◆ Кормите ребенка грудью.
- ◆ Не переводите ребенка на твердую пищу до 4—6-месячного возраста.
- ◆ Кормите ребенка, только когда он голоден, а не для того, чтобы его успокоить или просто когда подошло время кормления.
- ◆ Поощряйте физическую активность и правильные привычки питания у всех членов семьи.

ПОЕЗДКИ РЕБЕНКА В АВТОМОБИЛЕ

Во время поездок в автомобиле всегда ли нужно сажать ребенка в детское кресло?

Всякий раз, когда вы собираетесь везти куда-то ребенка в автомобиле, сначала как следует усадите его в детское кресло безопасности. В случае любой дорожной аварии непристегнутый ребенок становится самым уязвимым пассажиром. Силой удара ребенка может буквально вырвать из рук взрослого.

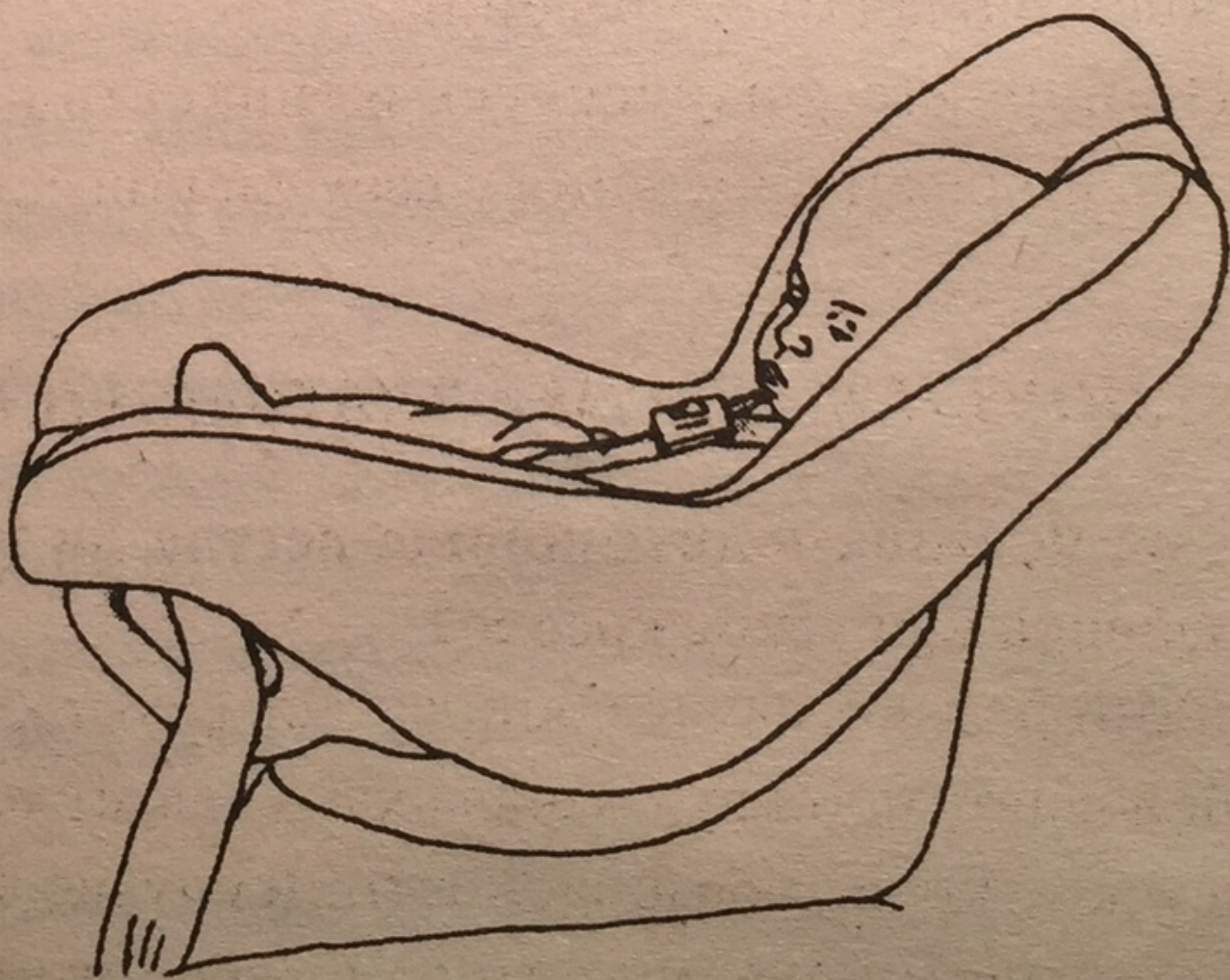


Относится ли это и к коротким поездкам, таким, как из больницы домой; разве за это время что-нибудь может случиться?

В это трудно поверить, но исследования показывают, что в год происходит более 30 смертей новорожденных, погибших в аварии во время возвращения из больницы домой, тогда как почти во всех случаях дорожных аварий ребенок, пристегнутый в кресле безопасности, оставался жив. Не испытывайте судьбу — проще пристегнуть ребенка.

Моя мать говорит, что перевозить детей без кресла безопасности запрещено законом. Так ли это?

Законы соблюдения правил личной безопасности есть во многих штатах. Вы можете позвонить в местную больницу или полицейский участок и получить информацию там. В некоторых больницах вам не позволят забрать ребенка домой, если машина не



При каждой поездке в автомобиле важно помещать ребенка в удобное кресло и надежно пристегивать ремнями



Глэйд КЕРТИС

оборудована детским креслом. Кроме того, в больницах есть собственные кресла, которые можно взять напрокат.

Где в машине самое безопасное место, куда нужно ставить кресло ребенка?

Самым безопасным местом считается середина заднего сиденья. Там кресло находится в наиболее защищенном положении, независимо от того, с какой стороны придется удар. Производители кресел, как правило, не рекомендуют устанавливать его на переднем сиденье в случае, если воздушный обогреватель находится со стороны пассажира: когда обогреватель включен, горячий воздух может обжечь ребенка.

КОРМЛ

Как узнать, что ребенок голоден?
Когда ребенок голоден, по следующим признакам:
♦ ребенок беспокоен
♦ тянет в рот кулак
♦ поворачивает голову
открывает рот

Сколько раз нужно кормить ребенка?
В первое время — 8-10 раз в день, а иногда и чаще, в зависимости от режима, если не установлен интервал. И в дальнейшем, следуя режиму, бывает нужно кормить ребенка чаще. Если ребенок требует кормить — это лучший признак того, что он становится голодным. Кормление по требованию — это лучший способ кормления. Ребенок съедает столько, сколько ему нужно.

Сколько нужно кормить ребенка?
Лучше всего...

ГЛАВА 20

КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА

Как узнать, что ребенок проголодался?

Когда ребенок голоден, мать обычно узнает об этом по следующим признакам:

- ◆ ребенок беспокоится;
- ◆ тянет в рот кулачки;
- ◆ поворачивает голову и, если коснуться его щеки, открывает рот.

Сколько раз нужно кормить ребенка?

В первое время ребенок обычно ест каждые 3—4 часа, а иногда каждые 2 часа. Вы приучите ребенка к режиму, если начнете кормить его через одинаковые интервалы. Или дайте ребенку самому установить режим, следуя его потребностям. Но иногда ребенку бывает нужно есть чаще. Заметьте, сколько раз ребенок требует пищу и правильно ли он при этом растет — это лучший ориентир. Как правило, чем старше становится ребенок, тем дольше интервалы между кормлениями и тем больше порции, которые ребенок съедает за один раз.

Сколько нужно давать ребенку за одно кормление?

Лучше всего это знает сам ребенок. Обычно, когда ребенок сыт, он отворачивается от груди или от бутылочки.



Глэйд КЕРТИС

Мне говорили, что, когда ребенок хочет пить, нужно давать не грудь и не смесь, а воду. Но как узнать, когда давать воду?

Обсудите это с врачом. Во многом это зависит от веса ребенка, от того, как он растет, голоден он или хочет пить. Врач даст вам точный ответ.

Нужно ли помогать ребенку отрыгнуть?

Ребенку нужно помогать отрыгнуть после каждого кормления, а некоторым и во время кормления. Положите ребенка себе на плечо или сидя возьмите на руки, осторожно похлопайте по спине. Лучше положить на плечо полотенце или, по крайней мере, держать его наготове на случай, если отрыжка окажется сильной и часть пищи ребенок отрыгнет. Если отрыжки нет, не настаивайте.

Все ли дети отрыгивают?

В первые месяцы жизни все, поскольку мышцы, образующие верхнюю часть желудка, сформированы не до конца. Если отрыжка очень сильная и содержимое желудка оказывается выброшенным обратно, не следует тотчас докармливать ребенка, от этого желудок может расстроиться. Лучше подождать до следующего кормления.

Действительно ли кормление грудью для ребенка полезнее других?

Если вы в состоянии кормить ребенка грудью, то для него это лучше всего. Грудное молоко содержит все необходимые для детского организма питательные вещества и лучше усваивается. Вскормленный на грудном молоке ребенок реже болеет, меньше подвержен инфекциям, поскольку грудное молоко



способствует укреплению иммунной системы. Кроме того, кормление грудью вызывает в ребенке чувство защищенности и близости матери. Тем не менее, если вы по каким-то причинам не в состоянии кормить ребенка или просто не хотите, будьте уверены, он прекрасно вырастет и на искусственном питании.

После родов моя сестра заболела и не смогла кормить ребенка. Если то же самое случится и со мной, очень ли это плохо для ребенка?

Нет, если вы решили не кормить ребенка или не можете этого делать в силу каких-то обстоятельств, ничего плохого для ребенка в этом нет. Мать не должна испытывать чувство вины, если ребенок находится на искусственном вскармливании. Иногда женщина не может кормить из-за болезни. Иногда решает отказаться от кормления по другим причинам, например, из-за занятости по дому или на работе. Ваш ребенок все равно будет получать от вас все внимание и любовь, которые ему необходимы более всего, а питательные вещества есть и в искусственных смесях.

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Наверное, я отношусь к меньшинству, но я решила не кормить ребенка грудью. Значит ли это, что я ужасная мать?

Нет, это вовсе не означает, что вы плохая мать. На самом деле статистика показывает, что большинство женщин отказываются от грудного вскармливания и предпочитают кормить ребенка искусственными смесями. Не мучьте себя и не терзайтесь чувством вины: выбор способа вскармливания — ваше личное дело.



Я знаю все преимущества грудного вскармливания. А нет ли каких-нибудь преимуществ у искусственного вскармливания?

Некоторые преимущества искусственного вскармливания действительно есть. Некоторым женщинам по душе свобода, которую предоставляет им искусственное питание. В этом случае мать может заменить кто-нибудь другой, например, отец, которому полезно тоже участвовать в заботах о ребенке. Интервал между кормлениями у детей, находящихся на искусственном вскармливании, больше, поскольку смеси ребенок переваривает дольше, чем грудное молоко. Кроме того, можно точно замерить объем пищи, необходимой для одного кормления.

Я выбрала для своего ребенка искусственное питание. Как правильно кормить из бутылочки?

- ◆ Возьмите ребенка на руки.
- ◆ Нагрейте смесь до температуры тела, поставив рожок в теплую воду.
- ◆ Положите рожок так, чтобы соска находилась сбоку от ребенка.
- ◆ Не касайтесь соски.
- ◆ Поводите соской по губам ребенка и вложите в рот. Не настаивайте.
- ◆ Наклоняйте рожок так, чтобы горлышко во время кормления было полным и ребенок не глотнул воздуха.
- ◆ Отнимайте рожок, чтобы дать ребенку передохнуть. Обычно все кормление занимает 10—15 минут.
- ◆ Никогда не оставляйте ребенка сосать из рожка одного.
- ◆ Никогда не кладите ребенка в кроватку с рожком.



Нужно ли греть бутылочку перед кормлением?

Никаких данных, которые говорили бы о том, что неподогретая пища ребенку вредна, нет. Другое дело, что если вы обычно подогреваете смесь, то ребенок привык есть теплое. То же относится и к детям, которые привыкли к грудному молоку, им тоже больше понравится теплое. Будьте осторожны — следите, чтобы смесь не была слишком горячей!

Я не знаю, какую выбрать смесь. Разные ли они?

Да, конечно. Большинство детей прекрасно едят смеси на молочной основе, но некоторым нужно подбирать смесь специально.

Какие есть типы смесей, кроме смесей на молочной основе?

На сегодняшний день существует несколько видов смесей:

- ◆ смеси на молочной основе, не содержащие лактозы, — для кормления детей, пищеварительный тракт которых не справляется с лактозой, от которой возникают беспокойство, газы, диарея;
- ◆ смеси на соевой основе, не содержащие ни молока, ни лактозы, — для кормления детей с повышенной чувствительностью или с аллергией на молоко;
- ◆ гипоаллергенные протеиновые смеси, легко усваиваемые, не содержащие лактозы, — для кормления детей с колитами или иными симптомами молочно-протеиновой аллергии.

Недавно я прочитала, что лучше кормить ребенка из рожка с наклонным горлышком. Почему?

Исследования показали, что действительно лучше кормить ребенка из специального рожка с наклон-



Глэйд КЕРТИС

ным горлышком. При такой форме бутылки горлышко всегда остается заполненным, и ребенок не глотает воздух. Кроме того, рожок позволяет кормить малыша, когда тот сидит. Если ребенок пьет лежа, молоко может налиться в евстахиеву трубу, что может привести к ушному заболеванию.

Долго ли нужно кормить ребенка молочными смесями?

Данные Американской академии педиатрии показывают, что ребенка необходимо кормить молочными смесями, обогащенными железом, в течение первого года жизни, что обеспечивает необходимый уровень железа в организме.

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Когда можно начинать кормить ребенка грудью?

Кормить грудью можно начинать в течение первого часа жизни. В этом случае ребенок получает материнское молозиво, первое молоко, вырабатываемое молочными железами. Молозиво содержит в себе важные вещества, необходимые для иммунной системы ребенка. Кормление также способствует выработке в вашем организме окситоцина, гормона, который вызывает сокращение матки, останавливающее кровотечение.

Я немного нервничаю перед первым кормлением. Как нужно начинать?

Не пугайтесь, если сначала у вас получится не так, как вы ожидали. Нужно время, чтобы понять, что необходимо вам и вашему ребенку. Возьмите ребенка на руки так, чтобы он легко доставал до груди. Держите



ребенка поперек живота или положите рядом с собой в постели. Ребенок должен охватить губами сосок полностью так, чтобы они касались ареолы. Он не сможет сосать как следует, если сосок будет лишь лежать на губах.

Говорят, что кормление грудью помогает установить тесную связь между матерью и ребенком. Так ли это?

Кормление грудью — лучший способ установить связь между матерью и ребенком из-за того ощущения близости, которое возникает во время кормления. Тем не менее это не единственный способ. Исследования показывают, что, когда мать носит ребенка на руках, получается тот же результат. Это замечательно, поскольку доступно не только матери, но и отцу.

Говорят, что кормление грудью предотвращает возникновение аллергии на молоко. Почему?

Приобрести аллергию на материнское молоко практически невозможно. Это особенно важно, если у родителей или у кого-то из членов семьи есть аллергия. Чем дольше грудное вскармливание, тем меньше вероятность получения ребенком аллергенных веществ.

Все говорят о преимуществах грудного вскармливания. Нет ли у него каких-либо недостатков?

Самым большим недостатком грудного вскармливания является то, что мать постоянно привязана к ребенку. Всякий раз, когда ребенок оказывается голодным, она должна быть рядом. Кормление грудью исключает также участие других членов семьи. Кормящие матери должны строго придерживаться диеты,



Глэйд КЕРТИС

чтобы, с одной стороны, ребенок получал все необходимые вещества, а с другой — чтобы в его организм не попадали вещества для него вредные. Кофеин, алкоголь, а также некоторые лекарственные препараты должны быть исключены на весь период кормления.

Мои знакомые не раз рассказывали о том, что полночи проводят за кормлением ребенка. Сколько раз нужно кормить ребенка?

Обычно ребенок нуждается в пище каждые 2—3 часа по 5—15 минут из одной груди.

МАТЬ В ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Мне говорили, что кормящая мать должна пить много жидкости (в основном воды). Так ли это?

Пить больше жидкости во время грудного вскармливания рекомендуется всем женщинам.

Можно ли кормящим матерям придерживаться диеты?

Нет, лучше всего на весь период кормления грудью отказаться от диет. Все питательные вещества, которые получает из молока ребенок, поступают в организм матери из пищи. Полноценное питание нужно кормящей матери больше, чем беременной. Только на выработку молока организм тратит до 1000 калорий в день. Кормящей матери требуется на 500 калорий в день больше, чем обычно. Необходимо также пить больше жидкости.

Мне говорили, что кормящие не беременеют. Так ли это?

Нет. Не стоит полагаться на кормление как на противозачаточное средство. Для этого требуются другие меры.



Мой врач говорит, что кормящим матерям нельзя принимать противозачаточные таблетки. Почему?

Никогда в период кормления грудью не принимайте противозачаточных таблеток. Гормоны, содержащиеся в контрацептивах, через молоко попадают к ребенку, вызывая различные отклонения в развитии. Попросите врача подобрать для вас другой метод контрацепции.

Моя сестра говорит, что кормящим нельзя есть острую пищу. Неужели это плохо?

Почти все, что вы едите, пьете, принимаете внутрь (например, лекарства), через грудное молоко передается ребенку. Острая пища, шоколад, кофе вызывают неблагоприятную реакцию кишечника младенца. Будьте осторожны, заботьтесь о правильном питании.

Каким образом кофе влияет на ребенка?

Кофе вызывает повышенную раздражительность и не дает ребенку уснуть.

Позавчера я прочитала статью, где говорилось о «синдроме молочной недостаточности». Что это такое?

Синдром молочной недостаточности встречается редко, но все же встречается. У ребенка наступает обезвоживание организма вследствие нехватки материнского молока.

Что именно влечет за собой синдром молочной недостаточности?

Если его не обнаружить вовремя, он может вызвать возникновение тромба, болезнь мозга и даже смерть младенца.



Глэйд КЕРТИС

В чем причина возникновения синдрома?

Это случается, если мать, впадая в крайность, не кормит ребенка ничем, кроме грудного молока. Такие женщины рассматривают докармливание ребенка смесями как личное оскорбление. Синдром может возникнуть и в том случае, когда у матери не хватает молока, что в свою очередь может быть вызвано генетическими причинами или хирургической операцией на груди. Так или иначе, такое заболевание встречается крайне редко.

ЛАКТАЦИЯ

Моя мать рассказывала, что она не могла меня кормить, потому что ей не хватало молока. Часто ли так бывает?

Это бывает не часто. Если приложить старание и терпение, почти каждая женщина в состоянии выкормить ребенка.

Моя двоюродная сестра родила тройню, но молоко у нее так и не появилось. Всегда ли так бывает, когда родится двойня или тройня?

Нет, такое бывает редко.

Недавно я прочитала, что можно сцеживать грудное молоко, чтобы его давали ребенку, когда меня нет дома. Как это сделать?

Возьмите электрический молокоотсос (они бывают и на батарейках). Грудное молоко можно хранить в охлажденном виде.

Сколько времени занимает сцеживание?

От 10 до 30 минут, в зависимости от того, каким молокоотсосом вы пользуетесь. Это нужно делать 1—4



раза в день (примерно в то время, когда вы кормите ребенка). Для этой процедуры вам нужен холодильник, куда вы будете ставить сцеженное молоко, а также спокойное тихое место, где можно было бы расслабиться, чтобы молоко появилось.

Как сохранять грудное молоко после сцеживания?

Для правильного сохранения грудного молока нужно сделать следующее:

- ◆ Налейте сцеженное молоко в чистую емкость.
- ◆ Наклейте на емкость ярлык с указанием даты сцеживания и объема собранного молока.
- ◆ Только что сцеженное молоко можно хранить при комнатной температуре в течение 2 часов, но лучше как можно скорее поставить молоко в холодильник.
- ◆ Грудное молоко можно хранить в холодильнике в течение 72 часов.

Говорят, что грудное молоко можно замораживать.

Как это делается?

Для более длительного хранения грудное молоко можно замораживать. В морозильной камере обычного холодильника его можно держать в течение 6 месяцев, тогда как при глубоком замораживании (-29°C) — в течение 12 месяцев. Емкость с молоком заполните на $3/4$, поскольку жидкость при замерзании расширяется. Замораживайте молоко небольшими порциями: от 50 до 100 граммов, так вам легче будет его отогреть.

Можно ли в одном кормлении соединять свежее грудное молоко с замороженным?

Да, можно. Для начала охладите свежее молоко и только потом сливайте их вместе. Количество замо-



Глэйд КЕРТИС

рожденного молока может превышать количество свежего. Никогда не замораживайте молоко второй раз!

Как лучше отогревать грудное молоко?

Поставьте емкость с замороженным молоком в кастрюльку с теплой водой или подержите ее под струей теплой воды.

- ◆ Никогда для отогревания молока не пользуйтесь микроволновой печью, микроволны изменяют химический состав молока.
- ◆ Встряхните емкость, чтобы разболтать снявшийся во время отогревания жир.
- ◆ Кормите отогретым молоком сразу или поставьте его в холодильник на 24 часа.

Мне сказали, что если кормить попеременно грудью и из рожка, то молока у меня станет меньше. Так ли это?

Да, так. Молока вырабатывается столько, сколько нужно ребенку. Если вы будете кормить ребенка через раз из рожка, ваш организм сократит количество вырабатываемого молока.

ПРОБЛЕМЫ КОРМЛЕНИЯ

Бывает ли больно, когда начинает вырабатываться молоко?

Интенсивнее всего грудное молоко вырабатывается между 2-м и 6-м днями после рождения ребенка, когда из молозива оно становится настоящим молоком. В это время грудь может набухать и даже болеть, что длится обычно 24—36 часов. Не прекращайте кормить, носите поддерживающие бюстгал-



теры и ненадолго кладите на грудь холодный компресс. Если боль очень сильная, принимайте ацетаминифен (тайленол), но ни в коем случае не сильное обезболивающее.

Моя приятельница говорит, что, когда ребенок сосет, она чувствует покалывание в груди. Почему?

Вскоре после того, как ребенок начал сосать, мать может ощущать легкое покалывание от того, что молоко струится по протокам железы. За одно кормление это может случаться несколько раз. Иногда малыш может закашляться, когда молоко начинает поступать слишком быстро.

Я читала, что у кормящих матерей часто болят соски. Почему?

Если ребенок неправильно берет сосок, он может прижимать его челюстями, отчего сосок распухает и воспаляется. Но воспаление редко длится дольше двух-трех дней. Так что не переставайте кормить.

Есть ли какой-нибудь способ предотвратить воспаление?

Носите в бюстгальтере специальные прокладки, которые приносят некоторое облегчение, так как защищают нежную кожу соска от трения о ткань бюстгальтера. Помогают и смягчающие кремы. Спросите у своего врача, какой именно крем или мазь подойдет вам больше.

Когда моя подруга кормила ребенка, у нее было ужасное воспаление. Если у меня начнется такое, как его быстрее определить?



Глэйд КЕРТИС

Признаками воспаления в первую очередь бывают большие красные полосы, идущие от груди к подмышкам. Если они у вас появились, немедленно вызывайте врача. Через 4—8 часов после появления полос может подняться высокая температура. В этом случае необходимо срочно начинать лечение антибиотиками, поскольку оно эффективно лишь в первые 12—16 часов. Антибиотики справляются с инфекцией за одни сутки.

Как нужно себя вести, если случится воспаление?

Положите на грудь теплый компресс или опустите грудь в теплую воду. Потом сцедите молоко или покормите ребенка, слегка массируя больное место. Если у вас наряду с воспалением появились симптомы простуды, немедленно вызовите врача. Вам нужно будет начать лечение антибиотиками. Кроме того, придется лечь в постель и сцеживать молоко из больной груди каждые два часа.

Что будет, если воспаление не лечить?

Воспаление может обернуться абсцессом. Это очень болезненно, и наверняка его придется вскрывать и чистить.

Есть ли какой-нибудь способ предотвратить воспаление?

Да. Предотвратить воспаление можно, приняв следующие меры предосторожности:

- ◆ Правильно питайтесь и хорошо отдыхайте. Выполнение этих правил помогает уменьшить стресс и поддерживать свою иммунную систему в форме.
- ◆ Не носите тесные бюстгалтеры, особенно на проволочном каркасе, поскольку они перекрыва-



ют приток молока. Это может явиться причиной воспаления.

- ◆ Полностью опорожняйте грудь после каждого кормления. Это предотвратит набухание.
- ◆ После каждого сцеживания и кормления дайте соскам подсохнуть на воздухе в течение нескольких минут.

Нужно ли при воспалении прекращать кормить?

Нет, кормить не прекращайте. Продолжать кормление очень важно. Если вы перестанете кормить, воспаление может ухудшиться.

Недавно я читала, что протоки желез могут закрываться. Что это означает?

Если протоки оказываются закрыты, выход молока прекращается. В результате на груди возникают уплотнения, которые особенно болезненны после кормления. При этом покраснений или высокой температуры нет.

Как это лечится?

Обычно, если не переставать кормить, это проходит само собой. Прикладывайте к груди теплый компресс, чтобы унялась боль и открылись протоки. Можно принимать ацетаминофен.

Можно ли продолжать кормить ребенка, если заболела?

Если вы заболели простудным заболеванием, продолжайте кормить. Принимать антибиотики кормящим матерям можно. Необходимо, однако, спросить у своего врача, какое именно лекарство следует принимать до того, как вы начнете его пить.

**ЧТО ЕЩЕ ВАМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ**

У меня очень маленькая грудь. Как определить, хватает ли молока ребенку?

Размер груди не влияет на количество молока.

Меня очень смущает мысль о том, что, возможно, придется кормить ребенка в общественном месте. Принято ли это?

Во многих странах кормление грудью считается самым обычным делом. В Соединенных Штатах в настоящее время к этому относятся с большей терпимостью, чем в прошлом. Мой вам совет, подходите к каждой ситуации, исходя из возможностей. Если вы находитесь в доме своих друзей и кормление вас не смущает, тогда смело кормите. Если же вы находитесь в общественном месте и вам неприятно кормить на людях, отойдите в дамскую комнату или куда-нибудь в сторону. Принимайте то, что есть, и вскоре вы обнаружите, насколько спокойно вы чувствуете себя, кормя ребенка на людях.

Моя золовка перестала кормить ребенка, потому что так и не сумела установить ему режим кормления. Часто ли так бывает?

И вы тоже можете оказаться не готовой к тому, как часто и много еды требует ваш ребенок в первые недели жизни. И у вас может возникнуть мысль, что проще перевести его на искусственное питание. Будьте терпеливы и подождите немного. Ребенку нужно время, чтобы привыкнуть есть через определенные интервалы. Обычно это удается к концу второй недели, и ребенок начинает спать в перерывах между кормлениями.



Можно ли пропускать кормления, заменяя их смесями?

По возможности лучше этого не делать. По двум причинам: ребенок может привыкнуть пить из рожка, потому что это легче, а у вас сократится количество молока.

Я не знаю, сколько времени мне удастся кормить ребенка, потому что мне придется вернуться на работу. В течение какого времени грудное молоко ребенку необходимо более всего?

Кормление особенно важно в первые 4 недели после рождения ребенка, так как за это время формируется его иммунная система, и в материнском организме вырабатывается гормон, способствующий после родовому восстановлению организма. Кормление в первые 6 месяцев жизни ребенка также важно, поскольку обеспечивает младенца всеми питательными веществами, которые создают защиту от болезней. Через 6 месяцев питательные и защитные свойства молока становятся менее необходимы для детского организма. Так что, если у вас есть возможность кормить лишь недолгое время, постарайтесь сделать это в течение первых шести месяцев или, по крайней мере, в течение первых четырех недель жизни ребенка.

Мне хотелось бы продолжить кормление, даже когда я вернусь на работу. Возможно ли это?

Работать и кормить ребенка вполне возможно. Если грудное молоко останется основой его питания, то либо сцеживайтесь, либо организуйте работу таким образом, чтобы иметь возможность забегать домой



в часы кормления. Можно также кормить ребенка грудью, когда вы дома, и искусственной смесью во все остальное время.

Моя приятельница рассказывала, что на работе перестали помогать и сочувствовать ее положению кормящей матери через четыре или пять месяцев. Что можно сделать в таком случае?

Вы можете поговорить со своим работодателем и коллегами и попытаться выработать решение, которое устроило бы всех вас.

Если мне придется на несколько дней уехать в командировку, пропадет ли у меня молоко?

Вам скорее всего придется сцеживать, чтобы молоко не пропало. В противном случае вы наверняка будете чувствовать себя неважно, так как молоко будет продолжать прибывать. Возьмите с собой в командировку молокоотсос.

Мне говорили, что есть специальные бюстгалтеры для кормящих матерей. Как они выглядят?

Бюстгалтеры для кормящих очень удобны. Они расстегиваются спереди, так что не нужно раздеваться перед кормлением.

Когда можно будет купить такой бюстгалтер?

Подождите по крайней мере до 36-й недели беременности. Если вы купите его раньше, он может оказаться потом велик или мал.

Как определить, подходит ли бюстгалтер?

Когда грудь наполнится молоком, она увеличится. Так что покупайте бюстгалтер с таким расчетом, чтобы между грудью и чашечкой оставалось рассто-



яние примерно с палец. Не забудьте, что еще понадобится место для прокладок. Примеряя бюстгальтер, застегивайте ближний ряд крючков, потому что после родов бока у вас похудеют.

Есть ли какая-нибудь специальная одежда для кормящих?

Да. Ночные рубашки, домашние платья и блузы для кормящих скроены таким образом, чтобы можно было только расстегнуть и не раздеваться. Можно расстегнуть застёжки на платье, на бюстгальтере и устроить на груди ребенка так, что не все это и заметят. Особенно если вы еще прикроете грудь полотенцем или пеленкой.

Несколько лет назад мне увеличили грудь. Можно ли мне теперь кормить ребенка?

Да. Многие женщины, которым увеличивали грудь путем хирургической операции, благополучно выкармливают своих детей.

У меня была очень большая грудь, отчего возникли проблемы со спиной. Поэтому часть груди с боков удалили. Смогу ли я теперь кормить ребенка?

Наверняка. В результате хирургической операции может уменьшиться количество молока, но, как правило, ребенку его хватает.

Мне говорили, будто у кормящей матери на сосках появляется молоко, когда ребенок плачет. Правда ли это?

Да, правда. Это случается тогда, когда ваш младенец или чей-то другой плачет. Это рефлекс. Чтобы защитить одежду, носите прокладки.



**Мой муж наверняка будет чувствовать себя «неприка-
янным», если ему не давать кормить ребенка. Как это
можно сделать?**

Ваш муж может вставать по ночам и подносить вам ребенка. Кроме того, он может кормить его сцежен-
ным молоком.

**Думаю, что моя падчерица тоже захочет принять учас-
тие в кормлении малыша. Как она может это сделать?**

Ей можно давать поддерживать ребенка или помочь ему
отрыгнуть после кормления. Если вы будете сцжи-
вать, можно дать ей покормить малыша из рожка.

Нужно ли менять грудь во время кормления?

Да, но прежде дождитесь, пока ребенок не высосет
первую. Состав молока меняется по мере сосания —
от жидкого к жирному. В следующее кормление дайте
ребенку сначала ту грудь, которой кормили его в
конце. Это поможет стимулировать равномерное
наполнение обеих грудей. Если же ребенок за одно
кормление высасывает только одну грудь, во время
следующего давайте другую.

**Если у меня возникнут какие-то проблемы с кормлени-
ем, что делать?**

Почти во всех больницах есть специалисты по груд-
ному вскармливанию, которые наверняка вам помо-
гут. Кроме того, вы можете проконсультироваться у
врача, который наблюдал за вашей беременнос-
тью, — он также может дать полезный совет.

Как прекращать кормления, когда ребенок подрастет?

Можно сокращать кормления постепенно, а можно
прекратить сразу. Оба способа приемлемы. Если вы

Все о беременности в вопросах и ответах



решите отнимать от груди постепенно, давайте ребенку через раз рожок со смесью днем, а ночью кормите грудью. Если вы надумаете отнимать его сразу, то у вас, вероятно, будет не одна бессонная ночь, потому что малыш будет плакать. К тому же набухшая грудь поначалу будет болеть. Преимущество этого способа заключается в том, что он занимает меньше времени.

В каком возрасте (я имею в виду ребенка) можно отнимать от груди?

Это зависит от матери. Некоторые женщины кормят до тех пор, пока не вернутся к работе. Другие же кормят весь первый год жизни. Это зависит лишь от обстоятельств и от вашего желания.

СЛОВАРЬ

А

Аборт — прерывание беременности до 20 недель.

Акушер-гинеколог — врач, специализирующийся на родах и беременности.

Акушерка — медицинская сестра, специализирующаяся на родах.

Альбуминурия — см. Протенурия.

Альфа-фетопротеин (АФП) — вещество, вырабатываемое плодом в период внутриутробного развития. Содержится в амниотической жидкости. Высокое содержание АФП в крови матери указывает на отклонения в развитии нервной трубки.

Аминокислоты — вещества, участвующие в строении организма плода.

Амнион — околоплодная мембрана, охватывающая околоплодную полость.

Амниотическая жидкость — жидкость, заполняющая околоплодный мешок, в котором находится плод.

Амниотический мешок — околоплодный пузырь, где находятся плод, плацента и амниотическая жидкость.

Амниоцентез — проба амниотической жидкости. Проводится для выявления генетических отклонений.

Ангиома — опухоль, обычно доброкачественная, или припухлость лимфатических узлов или кровеносных сосудов.

Все о беременности
Анемия — снижение
красных телец.
Анемия железистых
органов — следствие
нехватки железа у
беременных.
Анемия серповидных
эритроцитов —
ненормальным
приобретающих
встречается у пре-
дванных возрастных
также: Анемия.
Аненицефалия —
наличие с отсутствием
Анестезия — про-
цедура обезболивания
ласти наружных
Анестезия спинного
мозга — проводится
путем введения
спинномозговой
Анестезия эпидуральная
— проводится путем
введения анестетика
в эпидуральное
пространство
позвоночного
канала
родов или хирургической
Антистрессовая
проверка поведения
его состояния.
Апгар тест —
делается через
Ареола — сосок
Аритмия —
нарушение ритма
сердца
Аспирация —
всасывание
жидкости из
полости тела или



Анемия — сниженное содержание в крови красных кровяных телец.

Анемия железистая — анемия, наступившая в результате нехватки в организме железа. Часто встречается у беременных. См. также: Анемия.

Анемия серповидно-клеточная — анемия, вызванная ненормальным изменением красных кровяных телец, приобретающих форму серпа или цилиндра. Чаше встречается у представителей негритянской расы.

Анемия функциональная — анемия беременных, вызванная возрастанием содержания плазмы крови. См. также: Анемия.

Аненцефалия — аномальное развитие мозга в сочетании с отсутствием некоторых черепных костей.

Анестезия промежности — местная анестезия в области наружных органов.

Анестезия спинномозговая — тип анестезии; достигается путем введения обезболивающего препарата в спинномозговой канал.

Анестезия эпидуральная — тип анестезии, достигается путем введения обезболивающего препарата в околопозвоночное пространство. Используется во время родов или хирургических операций.

Антистрессовый тест — тест, предусматривающий проверку поведения плода во время схваток для оценки его состояния.

Апгара тест — проверка реакций новорожденного. Делается через 1—5 минут после рождения.

Ареола — пигментный круг вокруг соска.

Аритмия — нерегулярный ритм или перебои сердечного биения.

Аспирация — исторжение или отсасывание инородного тела или жидкости (например, рвоты).



Астма — болезнь, выражающаяся в приступах удушья или затрудненного дыхания. Часто вызвана аллергической реакцией организма на раздражитель.

Аутоантитела — антитела, атакующие органы или ткани собственного организма.

Б

Бета-адренергики — вещества, влияющие на вегетативную нервную систему. Во время беременности используются для прекращения схваток.

Билирубин — вещество, вырабатываемое печенью из гемоглобина при расщеплении красных кровяных телец.

Биопсия — изъятие небольшого кусочка тканей для исследования.

Биофизические характеристики, тест — сложный анализ оценки состояния плода.

Бракстон-Хикса сокращения — нерегулярные безболезненные сокращения матки в период беременности.

В

Вакцина — медицинский препарат, стимулирующий появление в человеческом организме антител для борьбы с соответствующей инфекцией.

Варикоз вен — расширение или увеличение вен.

Венерические болезни — инфекционные заболевания, передающиеся во время сексуального контакта.

Внематочная беременность — беременность, протекающая вне матки.

Аритмия внутриутробная — см. Аритмия

Внутриутробная патология — нарушение в развитии плода.



Внутриутробный алкогольный синдром — врожденная патология; возникает у плода, если мать продолжает употреблять алкоголь во время беременности. Означает наличие у новорожденного физических и/или умственных отклонений.

Врач-генетик — врач, специализирующийся в области генетических заболеваний.

Выкидыш — естественное прерывание беременности до 20-й недели развития плода.

Выкидыш неизбежный — при беременности, осложненной кровотечениями и преждевременными схватками.

Выкидыш неполный — выкидыш, при котором содержимое матки исторгнуто не полностью.

Выкидыш пропущенный — выкидыш, не исторгнутый маткой. Часто обнаруживается при ультразвуковом обследовании через несколько недель и даже через месяц после гибели плода.

Выкидыш спонтанный — естественное прерывание беременности до 20 недель.

Выкидыш хронический — спонтанные выкидыши, случившиеся три и более раз.

Выкидыша угроза — кровотечения во время первого триместра без схваток и судорог.

Г

Гемоглобин — пигментное вещество красных кровяных телец, ответственное за снабжение крови кислородом.

Генитальный герпес — герпесовая инфекция генитальной области. Опасное во время беременности заболевание, способно передаваться плоду.

Гепарин — лекарственный препарат, применяемый при некоторых заболеваниях крови.



Гестационный срок — срок беременности, определяемый с первого дня последней менструации; на две недели дольше срока оплодотворения. (См.: Срок оплодотворения.)

Гидроамниоз — избыток амниотической жидкости.

Гидроцефалия — скопление жидкости в черепе плода или ребенка. Называется также «водянка мозга».

Гипербилирубинемия — крайне повышенное содержание билирубина в крови.

Гипергликемия — повышенное содержание сахара в крови.

Гиперемия — застой жидкости.

Гипертериоидия — повышенное содержание в организме гормона щитовидной железы.

Гипертония беременных — регулярное повышение кровяного давления в период беременности; выражается в подъеме верхнего и/или нижнего давления.

Гипоплазия — аномальное или недостаточное развитие или образование тканей.

Гипотериоидия — сниженное содержание в крови гормона щитовидной железы.

Гипотония — пониженное кровяное давление.

Глобулины — группа протеинов, получаемых из плазмы или сыворотки крови.

Гонорея — венерическая инфекция, передаваемая в основном половым путем. Вызывается бактерией *Neisseria gonorrhea*.

Д

Дауна синдром — врожденное заболевание, выражающееся в умственной отсталости и физическом уродстве ребенка. У детей с синдромом Дауна чрезмерно вы-



сокий лоб, низко посаженные уши, плоский нос, короткие руки.

Двуяйцевые близнецы — близнецы, родившиеся из разных оплодотворенных яиц.

Диастаз — растяжение и расхождение прямых мышц живота.

Дизурия — затрудненное или болезненное мочеиспускание.

Дилатация — расширение органа или сосуда.

Дисплазия — предраковые изменения клеточной ткани шейки матки.

Доношенный ребенок — ребенок, родившийся между 38-й и 42-й неделями беременности.

Дородовые курсы — курсы подготовки беременных к схваткам и родам.

Дрожжевой вульвовагинит — инфекция, вызванная дрожжевым грибком, поражает вульву и влагалище.

Е

Естественные роды — схватки и роды без применения лекарственных препаратов или наркоза.

Ж

Желтуха — гепатит. Вызывает пожелтение кожи, склеры глаз и внутренних тканей вследствие чрезмерного повышения содержания билирубина.

И

Изотопотерапия — метод лечения раковых заболеваний.

Иммуноглобулин — препарат, вводимый перед родами беременным с отрицательным резус-фактором.



Иммуноглобулином профилактика — повышает сопротивляемость организма опасным инфекциям, таким как, например, гепатит.

Инсулин — пептидный гормон, вырабатываемый поджелудочной железой; необходим для усвоения глюкозы.

К

Канцерогены — вещества, способствующие развитию в организме злокачественных опухолей.

Катаракта новорожденных — помутнение зрачка у новорожденных.

Кесарево сечение — хирургическая операция, при которой ребенок извлекается из утробы матери через отверстие в брюшной полости.

Клизма — введение жидкости в кишечник для полного его опорожнения.

Кондилома остроконечная — венерическая инфекция, вызываемая кожным паразитом; передается при сексуальном контакте.

Кровянистые выделения — небольшие вагинальные выделения, обычно предшествующие родам.

Л

Ладонная эритема — покраснение кистей рук у беременных.

Лактация — выделение грудного молока.

Лапароскопия — хирургическая операция, применяемая при перевязке труб в случае внематочной беременности или других показаниях.

Легочная эмболия — закупорка легочных кровеносных сосудов.



Лекоррея — белые или желтоватые вагинальные выделения, вызванные изменениями секреции беременных.

Linea nigra — вертикальные пигментные линии в средней части живота, возникающие в период беременности.

Лимская болезнь — инфекционное заболевание.

Лицевое предлежание — положение плода, при котором голова его слишком откинута назад и ребенок спускается в родовой канал лицом вперед.

Ложные схватки — сокращения матки, не сопровождающиеся открытием шейки матки.

М

Маммограмма — рентгеновское обследование молочных желез на предмет обнаружения опухолей.

Маска беременности — усиленная пигментация вокруг глаз; часто пятна напоминают по форме крылья бабочки.

Матка — женский половой орган, внутри которого проходит развитие плода.

Меконий — непереваренные остатки околоплодной жидкости в пищеварительном тракте плода черного-зеленого или желтоватого цвета.

Меланома — пигментированная родинка; бывает злокачественная или доброкачественная меланома.

Менингомиелоцелия — врожденная патология центральной нервной системы.

Менструация — регулярные выделения крови из матки.

Мертворожденный — плод, погибший после 20-й недели беременности.



Микрофтальмия — патологически маленькие глазные яблоки.

Микроцефалия — патологически маленькая голова плода.

Молозиво — желтоватая жидкость, предшествующая появлению молока. Как правило, появляется в конце беременности. Отличается от молока по составу.

Мочевые протоки — каналы, соединяющие почки с мочевым пузырем.

Н

Натрий — химический элемент, присутствующий во многих пищевых продуктах, в частности, в соли. Избыток натрия в организме вызывает удержание жидкостей.

Недостаточность шейки матки — чрезмерная эластичность шейки матки, вследствие которой шейка открывается безболезненно и без схваток.

Нервной трубки аномалии — аномалии в развитии головного и спинного мозга. См. также: анэнцефалия, гидроцефалия и spina bifida.

Несварение — неспособность или затрудненность организма переваривать пищу.

О

Облегчение — наступает, когда головка ребенка спускается вниз в родовой канал.

Овуляция — выделение яйца из яичника.

Однояйцевые близнецы — близнецы, родившиеся из одного оплодотворенного яйца.

Окситоцин — медицинский препарат, вызывающий сокращения матки, используемый для стимуляции схваток.



Олигогидроамниоз — недостаточность амниотической жидкости.

Опиоиды — лекарственные препараты, содержащие различные производные опиума.

Оплодотворение — соединение сперматозоида и яйца.

Оплодотворения цикл — регулярное выделение гормонов, управляющих эндометриальным циклом.

Опоясывающие мышечные боли — боли, возникающие от растяжения прямых мышц живота.

Отслоение плаценты — преждевременный отрыв плаценты от стенок матки.

Отставание внутриутробного развития — замедленное по отношению к норме внутриутробное развитие плода.

Отход вод — отход околоплодных вод в результате разрыва амниотического мешка.

П

Папниколау тест — анализ на предмет обнаружения раковых образований в шейке матки.

Педиатр — врач, специализирующийся на детских болезнях.

Переворачивание плода — процедура, выполняемая врачом для возвращения плода в нормальное положение — головой к родовому каналу.

Переношенный ребенок — ребенок, родившийся через 2 или более недель после срока.

Период развития плода — период, следующий после эмбрионального и заканчивающийся с рождением ребенка.

Пеританолог — врач, специализирующийся на осложненных беременностях.

Пиелонефрит — инфекционное заболевание почек.



Плацента — плоская пористая ткань внутри матки, связанная пуповиной с плодом.

Плод — плодом называют неродившегося ребенка, начиная с 10-й недели беременности и до рождения.

Пневмония — воспаление легких.

Полигидроамниоз — см.: Гидроамниоз.

Послеродовая депрессия — легкая депрессия, иногда наступающая после родов.

Послеродовое кровотечение — потеря крови более 500 мл.

Почечные камни — небольшие камневидные или песковидные образования в почках, способные перекрывать мочевые протоки.

Преэклампсия, то же, что **токсемия**, — повышение кровяного давления, отеки, изменение рефлексов.

Предлежание головное — положение ребенка на входе в родовую канал головой вперед.

Предлежание плаценты — низкое расположение плаценты.

Предполагаемая дата родов — определяется путем отсчета 280 дней после последней менструации.

Преждевременные роды — роды раньше 38-й недели беременности.

Пренатальный период — дородовой период.

Припадок — неконтролируемые конвульсии.

Промежность — участок между анусом и вагиной.

Протенурия — белок в моче.

Противовоспалительные препараты — препараты, снимающие болевые ощущения и/или воспаление.

Пуповина — трубка, соединяющая плаценту с плодом. Посредством пуповины осуществляется питание и снабжение плода кислородом, а также выводятся углекислый газ и продукты пищеварения.



Р

Рассечение — хирургическое рассечение вульвы. Применяется во избежание разрывов влагалища и ректума.

Растяжки — участки растянувшейся или надорвавшейся кожи. Часто возникают на груди, животе, ногах.

Резус-фактор отрицательный — отсутствие в крови антител.

Родовые травмы — травмы, полученные новорожденным при родах.

С

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) — тяжелая болезнь, часто со смертельным исходом, влияющая на способность иммунной системы человеческого организма реагировать на инфекции.

Сифилис — венерическая инфекция, вызываемая бактерией *treponema pallidum*.

Сиамские близнецы — серьезная аномалия; сросшиеся и/или имеющие общие органы близнецы.

Слизистая пробка — продукт секреции, обычно выходит перед родами.

Spina bifida — врожденная аномалия, выражающаяся в дефектах позвоночного столба.

Срок оплодотворения — срок жизни плода, на 2 недели меньше гестационного срока.

Сросшиеся близнецы — близнецы со сросшимся телом или общими органами. (См.: Сиамские близнецы.)

Стероиды — гормональные препараты. Среди них: эстроген, тестостерон, прогестерон, преднизон.

Стрептококков группы А инфекция — бактериальная



инфекция, начинающаяся в месте пореза или от горла, быстро распространяющаяся на весь организм.

Стрептококков группы Б инфекция — серьезная инфекция, поражающая слизистые вагины или горла.

Стрессовый тест — тест для определения физического состояния плода, при котором стимулируются слабые схватки.

Схватки — сокращения матки, сопровождаемые открытием шейки матки, подготавливающие рождение ребенка.

Т

Тай-Закса болезнь — врожденная патология, характеризующаяся умственной и физической отсталостью, судорогами, увеличенным черепом. Заканчивается летальным исходом.

Таласемия — наследственное нарушение метаболизма гемоглобина.

Телангиэктазия — расширение конечных артериол, то есть небольших сосудов. Иногда называют ангиомой.

Тератоген — вещество, вызывающее аномальное развитие плода.

Тератология — наука, занимающаяся изучением тератогенов.

Тироид — гормон щитовидной железы.

Тироидостимулирующий гормон — гормон, образуемый головным мозгом, стимулирующий щитовидную железу.

Токолитические агенты — медицинские препараты, прекращающие схватки.

Токсикоз беременных — тошнота, рвота, преимущественно в первом триместре беременности. При остром

Все о беременности
токсикозе наблюдает
можно госпитализа
Токсоплазмоз —
дается через грязны
Толчки — движе
Триместр — пер
около 13 недель.
Трихомонадоз —
мая паразитом три
Тромбоз — обра

У

Утренний токс
ственно в первом
Токсикоз беремен

Ф

Фаллопиевы т
и матку.
Ферроглюкон
Ферросульф
Фосфадила
в амниотическо
вают развитие.

Х

Химиотерап
помощью хими
Хламидиоз
Хорионова
ранних срока
ний.



токсикозе наблюдается обезвоживание организма. Возможна госпитализация.

Токсоплазмоз — инфекционное заболевание, передается через грязные руки или кошачьи фекалии.

Толчки — движения ребенка внутри утробы.

Триместр — период беременности, составляющий около 13 недель.

Трихомонадоз — венерическая инфекция, вызываемая паразитом трихомонадой.

Тромбоз — образование тромбов, закупорка сосудов.

У

Утренний токсикоз — тошнота или рвота, преимущественно в первом триместре беременности. См. также: Токсикоз беременных.

Ф

Фаллопиевы трубы — трубы, связывающие яичники и матку.

Ферроглюконат — заменитель железа.

Ферросульфат — заменитель железа.

Фосфатида глицерол — липопротеин, образующийся в амниотической жидкости, когда легкие плода заканчивают развитие.

Х

Химиотерапия — курс терапевтического лечения с помощью химических препаратов.

Хламидиоз — венерическая инфекция.

Хорионовая проба — анализ, который делается на ранних сроках беременности для выявления отклонений.



Ц

Цистит — воспаление мочевого пузыря

Цитомегаловирусная инфекция — инфекция, вызванная любым вирусом группы герпесовых.

Ч

Человеческий гонадотропин — гормон, вырабатываемый организмом беременных. Измерение содержания его в крови включено в тест на беременность.

Чистка — хирургическая операция, при которой через раскрытую шейку выскабливается содержимое матки (при аборте или выкидыше).

Щ

Щипцы — хирургический инструмент, напоминающий щипцы, который вводят в родовой канал, охватывая головку ребенка и помогая ему появиться на свет.

Щитовидной железы заболевания — нарушения секреции щитовидной железы. См. также: Гипертериоидия; Гипотериоидия.

Э

Эдема — отек, возникающий вследствие удерживания в организме избыточной жидкости.

Эклампсия — судороги или кома у больных токсемией. Не имеет отношения к эпилепсии.

Электронный мониторинг плода — наблюдение с помощью электронных приборов за сердцебиением плода и силой схваток.

Эмбрион — организм в начальной стадии развития.



Эмбриональный период — первые 10 недель развития плода.

Эндометрий — слизистая оболочка матки.

Эффект Чедвика — изменение цвета влагалища (приобретающего синеватый или лиловатый оттенок) в результате усилившегося кровотока в период беременности.

Я

Ягодичное предлежание плода — положение плода, спускающегося в родовой канал не головой, а ногами или ягодицами.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Посвящение	5
Читателям этой книги	6

Часть первая ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ

Глава 1. Подготовка к беременности	9
Организм беременной женщины	12
Контрацепция	16
Беременность и здоровье	16
Нужно ли консультироваться у врача-генетика?	23
Возраст и беременность	24
Питание перед беременностью	25
Физические упражнения перед беременностью	26
Допинги во время беременности	28
Работа и беременность	29
Венерические болезни	29

Часть вторая БЕРЕМЕННОСТЬ

Глава 2. Здоровье и выбор врача.	33
Пренатальный период	34
Выбор врача	37
Токсикоз	38
Влияние состояния здоровья матери на здоровье будущего ребенка.	41
Окружающая среда: яды и загрязнение.	51
Недомогания при беременности.	53
Вопросы о беременности	57
Анемия беременных	64
Хронические заболевания.	67
Прочие заболевания.	71
Глава 3. Тесты и анализы.	74
Ультразвуковое обследование.	78



Амниоцентез	83
Анализ на альфа-фетопротеин	86
Биопсия ворсинок хориона	88
Фетоскопия	89
Прочие виды обследования	90
Внутриутробное обследование плода	96
 Глава 4. Беременность и лекарственные препараты.	101
Беременность и витамины	103
Лечение во время беременности	104
Привычные лекарства	107
Беременность и контрацепция	109
Иммунизация и прививки во время беременности	109
 Глава 5. Питание, вес и физические упражнения.	112
Витамины и минеральные вещества	123
Физические упражнения	127
Контроль за весом	136
 Глава 6. Работа и усталость в период беременности	141
Работа и беременность	144
 Глава 7. Близнецы.	151
 Глава 8. Развитие ребенка	161
Внутриутробные заболевания	169
Преждевременные роды	171
Гидроцефалия	172
Меконий	174
Отставание внутриутробного развития	175
Нарушения пуповины	177
 Глава 9. Перемены в вашем организме	179
Кожные изменения	183
Варикозные вены	187
Эмоциональные колебания	189
Недомогания беременных	190
Движения младенца	192
Запоры	195
Забота о зубах	196
Прочие недомогания	198
Изменения молочных желез	200
Прочие вопросы	203



Глава 10. Секс и беременность	208
Глава 11. Ваш муж и беременность	213
Глава 12. Венерические болезни	220
Глава 13. Вредные привычки	229
Курение	229
Алкоголь	231
Лекарственные и наркотические препараты	234
Глава 14. Несколько слов для одиноких матерей	240
Прочие вопросы	245
Глава 15. Тревожные симптомы и предвестники	247
Кровотечения	247
Падения	249
Выкидыши	250
Внематочная беременность	256
Закупорка сосудов	258
Опухоли молочных желез	261
Токсемия беременных	262
Отход вод	264
Патологии плаценты	266
Глава 16. Что еще вам следует знать	271
Некоторые вопросы общего характера	272
Эмоциональное состояние во время беременности	274
Гардероб беременной женщины	275
Выбор детского врача	278
Поездки во время беременности	280
Вождение автомобиля и ремни безопасности	283
Дородовые курсы	284
Прочие вопросы	287
Предостережения беременным	292
Синдром Дауна	295

Часть третья РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА

Глава 17. Роды	299
Преждевременные роды	301
Поездка в больницу	303



Роды.	308
Анализы во время родов.	316
Преодоление боли во время схваток и родов.	318
Кесарево сечение.	324
Рассечение промежности.	330
Положение ребенка.	331
Рождение ребенка.	334
После рождения ребенка.	336
Переношенный ребенок.	338
Срочная помощь роженицам.	339

Часть четвертая ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

Глава 18. После родов.	345
Послеродовый осмотр.	351
Контрацептивные средства после беременности.	352
Обустройство дома для малыша.	353
Глава 19. Ваш ребенок.	356
Внешность младенца.	358
Здоровье новорожденного.	362
Желтуха.	364
Колиты.	365
Сон новорожденного.	366
Уход за ребенком.	368
Поездки ребенка в автомобиле.	370
Глава 20. Кормление ребенка.	373
Искусственное вскармливание.	375
Кормление грудью.	378
Мать в период грудного вскармливания.	380
Лактация.	382
Проблемы кормления.	384
Что еще вам следует знать.	388
Словарь.	394

Глэйд Кертис
ВСЕ О БЕРЕМЕННОСТИ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Ответственный редактор *Е. Басова*
Художественный редактор *С. Лях*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *В. Фирстов*
Корректор *Н. Кирилина*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

**По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»
обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.**

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1. Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16,
многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (095) 745-89-15, 780-58-34.
www.eksmo-kanc.ru e-mail: kanc@eksmo-sale.ru

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо» в Москве
в сети магазинов «Новый книжный»:**

Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12
(м. «Сухаревская», ТЦ «Садовая галерея»). Тел. 937-85-81.
Москва, ул. Ярцевская, 25 (м. «Молодежная», ТЦ «Трамплин»). Тел. 710-72-32.
Москва, ул. Декабристов, 12 (м. «Отрадное», ТЦ «Золотой Вавилон»). Тел. 745-85-94.
Москва, ул. Профсоюзная, 61 (м. «Калужская», ТЦ «Калужский»). Тел. 727-43-16.
Информация о других магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Книжный супермаркет» на Загородном, д. 35. Тел. (812) 312-67-34
и «Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо»:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82/83.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8432) 70-40-45/46.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9.
Тел. (044) 531-42-54, факс 419-97-49; e-mail: sale@eksmo.com.ua

Подписано в печать с готовых монтажей 08.04.2005.
Формат 84×108 1/32. Гарнитура «Таймс».
Печать офсетная. Бум. писч. Усл. печ. л. 21,84. Уч.-изд. л. 14,1.
Доп. тираж IV 8100 экз. Заказ № 2087

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ОТКРИТИЕ
ОДИН ДЕНЬ ЗА ДНЕМ
ОТВЕТАХ

Е. Басова
С. Лях
О. Куликова
В. Фирстов
Илиина

«Эксмо»
5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
all: info@eksmo.ru

издательства «Эксмо»
Тел. 411-68-74.

«Эксмо-книжки»:
Ленинский р-н, г. Видное,
1-74, 378-82-61, 745-89-16,
50-74.
sale.ru

«Эксмо-книжки»:
т./факс: (095) 411-50-76.
5) 745-89-15, 780-58-34.
eksmo-sale.ru

«Эксмо» в Москве
«Книжки»:
евская пл., 12
Тел. 937-85-81.
«рамплин»). Тел. 710-72-32.
ой Вавилон»). Тел. 745-85-94.
лужский»). Тел. 727-43-16.
ий» по тел. 780-58-81.

«Буквоед»:
ел. (812) 312-67-34
310-22-44.

«Эксмо»:
Обороны, д. 84Е.
31/82/83.
ала Воронова, д. 3.

(8432) 70-40-45/46.
овая, д. 9.
@eksmo.com.ua

08.04.2005.

Уч.-изд. л. 14,1.
087

и
итивов
омбинат».

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Настольная книга для родителей

Глэйд Кертис — доктор медицины, член Американской ассоциации акушеров и гинекологов, автор книг по беременности, практикующий врач. В своей книге доктор Кертис отвечает на наиболее распространенные вопросы, возникающие у женщин в ходе течения беременности, о самом процессе родов и о том, как ухаживать за новорожденным.

Из этой книги вы узнаете:

- Как подготовиться к беременности.
- Какие профилактические меры могут быть приняты, если у вас имеются хронические заболевания: диабет, астма, анемия и т.д.
- Что означает «отрицательный резус-фактор» и как он отражается на вынашивании ребенка.
- Как справиться с токсикозом.
- Как высчитать срок родов.
- Что нужно взять с собой в роддом.
- Как ухаживать за новорожденным.
- Как справиться с «послеродовой усталостью» и депрессией.
- Действительно ли кормление грудью для ребенка полезнее



ЭКСМО

Лэйд

КЕРТН



Всё о беременности
в вопросах и ответах